

बालको की सामान्य समस्याएँ

लेखक

जन्मनालाल बायली

एम ए, एम एड, साहित्यरत्न, ए एन माई ई

मूलपूर्व प्राध्यापक

गांधी शिक्षक महाविद्यालय,

गुलाबपुरा (भीलवाडा) राज०

सामुख लेखक

डा० चन्द्रशेखर भट्ट

एम ए, पी एन डी

१ १

राजस्थान प्रकाशन

त्रिपोलिया बाजार,

जयपुर-२

❧ प्रकाशक
राजस्थान प्रकाशन
त्रिपातिया बाजार
जयपुर-२

❧ संस्करण
प्रथम संस्करण, सितम्बर १९७२

❧ मूल्य
पाँच रुपये (5 00)

❧ मुद्रक
माडन प्रिण्टर्स,
जयपुर-३

ग्रामुख

श्री जमनालाल बायती द्वारा लिखित पुस्तक “बालको की सामान्य समस्याएँ” मैंने आद्योपात्त पढ़ी। विभिन्न मंत्र परिवारों में समय समय पर प्रकाशित शैक्षिक एवं बालको की समस्याओं से सम्बन्धित छद्मगीत निम्न-घो का यह एक सुंदर सफल है जो माता-पिताओं, अभिभावकों शिक्षकों तथा बालको को समस्त रूप से लाभप्रद सिद्ध होगा। विभिन्न निम्न-घो के उपयुक्त चयन व सफल करने में श्री बायती के प्रयत्न प्रशंसनीय हैं। इस सफल से शिक्षा जगत में काय करने वाले व-धुओं का मार्गदर्शन होगा यह निर्विवाद सत्य है।

मुझे आशा ही नहीं अपितु विश्वास है कि लेखक को अपने इस लेखन प्रयास में प्रेरणा व प्रोत्साहन मिलेगा ताकि भविष्य में अधिक लाभप्रद साहित्यिक व शैक्षिक सामग्री प्रस्तुत करने में समर्थ हो।

वीकानेर (राजस्थान)

दिनांक 17 जून 1972

डा० चन्द्रशेखर मट्ट

संयुक्त निदेशक (शिक्षा)

राज्य शैक्षणिक एवं व्यावसायिक निदेशन केन्द्र,
राजस्थान, वीकानेर

भूमिका

प्रस्तुत पुस्तक में समय-समय पर विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित कुछ लेख संकलित किये गये हैं। इन निच धो में प्रायः ऐसी छोटी छोटी सामान्य समस्याओं का विस्तार से विवेचन किया है कि जिन्हें प्रायः साधारण कह कह कर विचार से परे समझा जाता है तथा कोई भी उन पर विचार करना महत्वपूर्ण नहीं समझते हैं। पाठकों ने इन समस्याओं का किसी न किसी रूप में सामना किया होगा—किसी का मानसिक तनाव बढ़ा हुआ है, तो कोई मित्रा य मुँह खालन से शर्मात हैं, तो कोई साइकिन की चाबो कही रख कर भूल जाने के स्वभाव से ही दुःखी है, तो कोई गुमसुम सा लगता है—जैसे आशा की कही कोई किरण ही नहीं है। इसी प्रकार विभिन्न समस्याओं पर विचार किया गया है। जिनके सामने भी ये समस्याय आई होंगी, उठाने निवारण के लिए अपने तरीके से हल खोज लिया होगा। जगह जगह पर बिखरे इन्ही सभी उपयोगी हल का क्रमबद्ध तरीके से एक स्थान पर प्रस्तुत करन का प्रयास किया है। इस भाँति सम्भव है, कुछ पाठकों का पुस्तक में कोई मौलिकता दृष्टिगाचर न हो।

निम्न धा के क्षेत्र का देखत हुए पुस्तक शिक्षका, अभिभावकों, विद्यालय परामशका शिक्षाधिकारिया आदि के लिए महत्वपूर्ण मिद्ध होंगी। इसमें भी काई मदद नहा कि प्रस्तुत पुस्तक जनसाधारण के लिए भी सामान रूप से उपयोगी हैं। इस भाँति यह आशा की जाती

है कि पुस्तक बालको का विभिन्न परिस्थितियों में व्यवहार समझने के लिए-बालक के विकास में मदद करेगी एवं उनको उत्तरदायी बनाने में साथक सिद्ध होगी ।

मैं पूज्य डाक्टर श्री चंद्र शेखर जी भट्ट, समुक्त निदेशक, शिक्षा, के प्रति हृदय से आभारी हूँ कि जिन्होंने अपने व्यस्त कार्यक्रम में से कुछ समय निकालकर पुस्तक पढ़ी तथा ग्रामुख लिखने का कष्ट किया । डा० भट्ट को इस पुस्तक से जोड़ कर मैं प्रसन्नता अनुभव करता हूँ । मैं श्रद्धेय श्री हरिमोहनजी मायूर IAS भूतपूर्व निदेशक, प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा राजस्थान, का भी आभारी हूँ कि उन्होंने इन लेखों को पुस्तकाकार में प्रकाशन हेतु प्रोत्साहन दिया । मैं सब श्री सम्पादक, धर्मयुग (साप्ताहिक) बम्बई, भारतीय शिक्षा, लखनऊ, केरला जनरल ऑफ एज्युकेशन त्रिवेन्द्रम्, गोइङ्ग माडण्ड, नई दिल्ली, बालसखा, इलाहाबाद, राजस्थान गाइडेंस यूज लेटर बीकानेर, शुचि, बीकानेर, विशार शिक्षा, पटना, शिक्षा दर्शन, ग्वालियर, प्रौढ शिक्षा, नई दिल्ली, समाज शिक्षण, उदयपुर, शिक्षा प्रदीप, भोपाल, का भी आभारी हूँ, जिन्होंने अपनी पत्रिकाओं में प्रकाशित लेखों को प्रस्तुत पुस्तक में सम्मिलित करने की स्वीकृति प्रदान की । मैं उन सभी लेखकों को तथा मित्रों का भी धन्यवाद देता हूँ जिनकी पुस्तकों को पढ़ कर तथा जिनके विचारों से मैंने अपने ज्ञान में वृद्धि कर इस पुस्तक के लिखने में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मदद एवं प्रोत्साहन प्राप्त किया है ।

मह आभार प्रदर्शन करते समय मैं श्री प्रतापसिंहजी सुराणा (भूतपूर्व सम्पादक, जनशिक्षण उदयपुर) को भी नहीं भूल सकता ।

श्री सुराणाजी ने 'मूल्याङ्कन विधियों पर' आयोजित जनशिक्षण के विशेषाङ्क में वी एड कक्षा के (1964-65) सत्रीय कार्य में से बिना जानकारी दिये भर निबन्ध को स्थान दिया तथा इस भाँति उन्होंने मुझे अपनी स्थिति से अवगत कराया। इस प्रथम प्रकाशन से प्रोत्साहन पाकर विभिन्न पत्रिकाओं को लेख प्रकाशन हेतु विचाराय भेजे कुछ ने पत्रिकाओं में स्थान दिया, कुछ ने लौटाया श्री तथा गति क्रमशः चलती गयी।

यह आभार प्रदर्शन की टिप्पणी अछूरी ही कही जायगी यदि मैं इसमें मेरी धनपत्नी श्रीमती वीणा वायती को धन्यवाद न दूँ। श्रीमती वायती ने मुझे सदैव कठोर परिश्रम करने की प्रेरणा दी है। हमारे व्यस्त दाम्पत्य जीवन में भी उसने ऐसी व्यवस्था बनाये रखी है कि मुझे बराबर पढ़ने लिखने का समय मिल सके। मेरी शक्ति उपनिधिमा के लिए श्रीमती वायती का बहुत बड़ा योगदान है, उतक त्याग को नुनाया नहीं जा सकता।

मुद्रण का यत्र तत्र कुछ अशुद्धियाँ रह गई हैं, अतः शुद्धिपत्र जाड़ दिया गया है। अन्त में मैं पाठकों का बड़ा आभारी हूँगा यदि वे पुस्तक के सुधार के सम्बन्ध में अपने अमूल्य सुझावों से अवगत करा सकें।

बीकानेर (राज०)

जमनालाल वायती

० विषय सूची ०

प्रामुख्य

पृष्ठ संख्या

भूमिका

प्रथम भाग

१	ज्ञानज्ञा	१-७
२	सामोलापन	८-११
३	ईर्ष्या	१४-१८
४	निराशा	१९-२४
५	उन्मत्तता	२५-३२
६	दाता से नागून बाटना	३३-३४
७	घ गूँडा घूमना	३५-३६
८	कप उतारना	३७-३८
९	पाग करना	४०-४२
१०	फूँठ खोलना	४३-४६
११	बाँध हाथ से लिखना	४७-५३

द्वितीय भाग

१	स्मरण शक्ति के सुधार के उपाय	५४-५६
२	प्रसन्नचित रहने के उपाय	६०-६३
३	विनाशनी बनने के उपाय	६४-६६
४	घोड़ी ताहि बिसारिदें प्राण की गुधि मय	६७-७१
५	संतोष की मुञ्जी प्राणा	७१-७७
६	इच्छा शक्ति का समरकार	७८-८२
७	त्रययुद्ध जीवन का महत्त्व	८३-८८
८	आकषक एवं प्रमायी अभिव्यक्ति	८९-९२
९	समृद्ध जीवन के लिए उपयोगी सूत्र	९३-९७
१०	निपुणता की ओर	९८-१०२
११	सफलता का भाग	१०३-१०६

परिशिष्ट

- १ अध्ययन कैसे कर ?
- २ चित्त एकाग्र कैसे कर ?
- ३ काम ध धे की उपयोगी सलाह
- ४ पदोन्नति कैसे हो ?

शुद्धिपत्र

हीनता

••

हीनता का अर्थ है अपने को दूसरो से अयोग्य समझना, उनसे अपने को छोटा समझना या अपने को दूसरो की अपेक्षा तुच्छ समझना। कई व्यक्ति किशोरावस्था से मृत्यु तक हीन भावना या हीनत्व के शिकार बने रहते हैं। माधारण स्थितियों में भी डरपोक एवं शर्मीने बने रहते हैं। वे अपनी क्षमताओं योग्यताओं ज्ञान एवं स्थान के बारे में बहुत ही निम्न प्रकार के विचार रखते हैं, उनमें आत्म विश्वास की कमी होती है तथा वे भावुक होते हैं। घबराइये नहीं, यदि आप भी इसी प्रकार के व्यक्ति हैं तो आपकी थोड़ी सी और भी कई व्यक्ति हैं। देखना यह है कि ऐसा क्यों होता है? मनो विज्ञानवेत्ताओं का कहना है कि इस हीनता की जड़ें बचपन के अनुभवों से जुड़ी होती हैं। किसी भी व्यक्ति के लिए इसका जानना उतना सरल नहीं है जितना समझा जाता है। यह एक आंतरिक अनुभूति है जो गूँगे के गुट के समान है तथा केवल खाने वाला ही उसके स्वाद का अनुभव कर सकता है। कभी कभी बाह्य व्यवहारों से इसकी अभिव्यक्ति जानी जा सकती है। निरीक्षण विधि इसके लिए यही उपयोगी सिद्ध होती है।

हीनता की भावना का प्रमुख चिह्न यह है कि व्यक्ति ऐसा तटस्थ प्रिय हो जाता है तथा किसी भी काम को करने के लिए अपनी असमर्थता प्रकट करता है। उसे अपनी क्षमताओं योग्यताओं तथा सम्भावनाओं पर विश्वास नहीं होता है तथा वह जिम्मेदारी लेने से सदैव मुंह छिपाता है।

हीनत्व के विकास में शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक कारण भी पर्याप्त हिस्सा लेते हैं। जैसे—

(अ) व्यक्ति में भ्रष्ट दाप होना—सगटा माना छिपना वाउनिया। इससे व्यक्ति स्वयं को दूसरों के सामने छोटा छोटा अनुभव करता है।

(आ) परिवार में सदैव माता पिता की निरयक ताड़ना मुनना या माता पिता द्वारा निरम्मा उठाया जाना।

(इ) खेल कूद या सामाजिक उमरा समागोश में भाग न लेना।

ऐसे व्यक्ति मित्र नहीं बना पात तथा प्रायः दिवाभ्यपन दमते हैं। अनिवायत हीन भावना बुरी ही हो ऐसी बात नहीं है। हानत्व के अच्छे व बुरे दोनों प्रकार के परिणाम ही मयत हैं। हीनत्व की मात्रा कम होने पर तथा समय समय पर उचित मागमगन या माहान एउ प्ररणा मिलने पर कई एम काम भी व्यक्ति कर सकता है कि उसकी रयाति फल जाय। पर जउ हीनत्व की मात्रा बढ जाती है तो व्यक्ति के लिए वह अभिशाप बन जाती है वह अतमुखी हो जाता है तथा जीवन में कुछ भी कर सकन का माहस ही नहीं करता।

ध्यान में रखन की महत्वपूर्ण बात यह है कि इस भावना में परिवर्तन लाया जा सकता है। अपनी कमजोरी के कारण ढूँढने के बजाय यह अधिक अच्छा है कि काम सही एव उचित ढंग से करना सीखे। यदि आप ढग से काम कर ता कोई कारण नहीं कि काम सही न हो। हीनत्व को सदैव अनुभव करना या याद करना आवश्यक नहीं है। अय व्यक्तियों के साथ आपको अपन सम्बन्धों में अविश्वास नहीं होना चाहिए।

प्रथम आवश्यक बात यह है कि अपन कुछ सिद्धांत बनाइये प्रकृति ने जो देन स्वास्थ्य व दिमाग सम्बन्धी आपको दो है, उम पर विचार कीजिये। उसके बारे में भी विचार कीजिये जो आपस कम प्रतिभावान् हैं। अपन वैयक्तिक गुणा के बारे में सोचिये।

आपके समान कोई भी अन्य व्यक्ति सत्तार में नहीं है। जो कुछ आप दे सकते हैं, आपमें जो प्रतिभाएँ एवं लक्षण हैं सबके सब समान मात्रा में हमारा भी नहीं है। आप जो दे सकते हैं तथा जिनकी अन्य व्यवस्था को आवश्यकता भी है इसीलिये आपका महत्वपूर्ण स्थान है।

सबप्रथम आप अपने स्थान के बारे में निश्चित हो जाइये। हम वृद्ध विचार के साथ सदब्र अथवा काय आरम्भ काजिये कि 'मरा अपना स्थान है मैं अन्य व्यक्ति की सहायता कर सकता हूँ।' रानि को माने के पहले भी इन शब्दों का याद कीजिये। यह आपके बारे में सत्यताय है। स्थान का ज्ञान प्रवृत्तिदत्त गुण आदि का कैसे विकास हो तथा कबे इनका प्रयोग किया जाय? दैनिक जीवन में मदद ये आपके सम्मुख रहते हैं, आपका कुछ न कुछ योगदान करना है, आपको अन्य व्यक्तियों की जरूरतों की पूर्ति करना है।

धूमने फिरने सोचने बातचीत करने का अपना क्षेत्र है इसमें आपका परिवार हो सकता है और आपके मित्र भी। आपका अपने कुटुम्ब के लिये विचार करना है। यदि आप परिवार के लिए कोई योगदान नहीं करते तो निश्चित है कि परिवार अधूरा है। परिवार के उत्तरदायी सदस्य के रूप में अपना स्थान स्वीकार कीजिये। जब किसी विषय पर वाद विवाद हो रहा हो तो ऐसा कभी न कहिए कि मुझे कुछ नहीं कहना है। बातचीत करने का साहस कीजिये, कोई नई बात बताइय, परिवार के भले के लिए कुछ योगदान कीजिये।

ऐसी ही बात मित्रों के सम्बन्ध में भी है। जब तक आप स्वयं अपने स्थान के बारे में निश्चित नहीं होंगे, आपके मित्र आपकी स्थिति, मान, स्थान स्वीकार नहीं करेंगे। अब तक आप प्रायः उन पर निर्भर रहते आये हैं। अब तब कीजिये कि आप आत्मनिर्भर भी बन सकते हैं।

इसके पश्चात् आपको अपना क्षेत्र बनाया चाहिए। अधिक लोगो से सम्बन्ध जोड़िये। सध व परिपदा व तन्मय रहिये। ध्यान रखिये सध व परिपद एमे हो जा मानवता व निरूपयोगी काय करते हो। मंदिर में जाइये पर केवल उपस्थिति देन मात्र व निरुपयोगी। वास्तविकता यह है कि प्रवृत्ति प्रभु आपमें निवास करता है, इसके लिये उत्तरदायित्व स्वीकार कीजिये। ममाज गया करन ध्यान किसी सध परिपद या मण्डल से मित्रता कीजिये। उसका काय प्रप मे सन्धिय भाग लीजिये। दूर या धन्य भवन रहने की प्राप्त छोड़िये। आप अनुभव करोगे कि आप किसी अधिक अच्छे काय में व्यस्त हो गये हैं। ऐसा करने से आपको प्रत्येक निश्चय में वृद्ध होगी। अब आप अपने ज्ञान एवं चातुर्य या विकास कीजिये और कोई अच्छा काय करने के लिए दृढ़ निश्चय कर लीजिये।

आप किन बातों या कार्यों में अधिक रुचि रखते हैं? यदि अब तक आप सभी काम अनिच्छा से करते थे किसी काम में रुचि नहीं है तो किसी एक काम में रुचि बढ़ाइये उसके विशेषज्ञ बनिये दश बनिये उसके बारे में जितनी अधिक जानकारी प्राप्त कर सक कीजिये आप उसके पारखी बन जाइये। ऐसा कौन होगा? आपके मन में यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है। इस सम्बन्ध में आप अधिक से अधिक पुस्तक पढ़िये, पर अच्छा तरीका यह है कि इस सम्बन्ध में जानकारी लोगो से सम्पर्क बढ़ाइये ऐसा करने से आपके ज्ञान में वृद्धि होगी। आप अधिक व्यवहार कुशल बनने आपका काय में लग लोगो से प्रश्नोत्तर प्राप्त करके अपनी जिज्ञासा शांत करगें। जिन लोगो व सम्पर्क में आप आ रहे हैं वे भी आपही के समान रुचि रखते हैं। उनकी सहायता में आप अनुभव करोगे कि आपका जीवन समृद्ध हो रहा है।

एक कदम और आगे बढ़िये। जब आप मित्रता बढ़ाते हैं तो आपको पहचानिये कभी कभी पहल भी कीजिये। कभी कभी

मित्रा को चाय पर भी निमन्त्रित कीजिए। यदि आप अच्छे खिलाडी हैं तो आप अपने मित्रों से अपने साथ खेलने के लिए आग्रह कीजिये।

जो कुछ विचार या अनुभूति आपके पास दूसरों को देने के लिए है उसे उदारतापूर्वक दीजिये। प्रत्येक ऐसे अवसर का लाभ उठाइये जब आप लोगों के बीच आ सकें, मित्र आपको जान सकें। ऐसा करते समय हमेशा यह याद रखिये कि मेरा अपना स्थान है, मैं अन्य व्यक्ति को मदद कर सकता हूँ।

इन सब तरीकों से आप जीवन के प्रति उपयोगी दृष्टिकोण बना सकेंगे। देखिये सुभाव में कितनी शक्ति है। शायद यह सुभाव ही का दुष्प्रभाव है कि आप हीन भावना अनुभव करने लगे। किसी समय आपको किसी ने कहा होगा या ऐसा आभास दिया होगा कि आपकी कोई गिनती ही नहीं है, आप महत्वहीन व्यक्ति हैं, यही विचार आपके मन की अद्ध-चेतनावस्था में घुस गया है और इसी वजह से आपने जीवन के प्रति प्रतिकूल दृष्टिकोण बना लिया है। इसका केवल एक ही उपचार है कि आप जीवन के प्रति उपयोगी वाछित दृष्टिकोण विकसित करें तथा इसी को पुनः मन के अद्ध-चेतनावस्था में जमा लें।

प्रत्येक विचार जो मानव मस्तिष्क में आता है, मानव जीवन पर प्रभाव भी डालता है। इस वास्ते सदैव हमें अपने आस पास उपयोगी व वाछित विचारों को ही भटकने देना चाहिए।

अब आपको क्या करना है? अब आवश्यकता इस बात की है कि आप अपना जीवन दशन निश्चित करें। हर व्यक्ति का अपना अपना जीवन दशन होता है। कुछ अशो में प्रकृतिदत्त गुणों से भी आप दशन बना सकते हैं। हर समय आपके दिमाग में प्रतिकूल विचार आ सकते हैं। तत्काल उनकी जगह उपयोगी विचारों की प्रतिस्थापना कीजिये। जब कभी आप यह सोचें कि 'यह कार्य मैं नहीं कर सकता। तभी तत्काल इन शब्दों को दोहराइये कि जब मैं

वह काय कर सनता हूँ तो मैं यह काय भी कर सकता हूँ।' सफलता आपके चरण चूमगी।

यह एक सामान्य समझदारी की बात है कि यदि किसी व्यक्ति में अगदोष है तो उस चिढ़ाना नहीं चाहिए। उसे स्नेह दीजिये तथा समझाइये कि दोष के लिए उसकी कोई जिम्मेदारी नहीं है यह उसकी शक्ति के बाहर की बात है, इसलिये व्यक्ति का दुखी नहीं होना चाहिए। उस इस बात से सतोष दिया जा सकता है कि अमुक अमुक व्यक्ति शारीरिक या अगदोष हात हुए भी महान हुए हैं।

परिवार में माता पिता को चाहिए कि वे कोई ऐसा व्यवहार न कर जिससे बच्चे यह अनुभव करें कि वे निरक्षर हैं या लुब्ध हैं। उसके लिए अभिभावकों को बड़ा सजग रहना चाहिए। बच्चा को सदैव ऐसी स्थिति में रहना चाहिए कि जहाँ वे सफलता का अनुभव कर सकें। बच्चों के अच्छे काम की प्रशंसा भी करनी चाहिए, ऐसा करके भी हीनत्व की माना में कमी लाई जा सकती है।

अभिभावकों के समान ही ऐसे बच्चों के साथ व्यवहार करने में अध्यापकों का भी महत्वपूर्ण स्थान है। बालकों की शिक्षण के समय कक्षा में शिक्षकों का स्नेह मिलना चाहिए। किंतु ध्यान रखिये ऐसा करने से अथवा बच्चों के मन में ईर्ष्या पदा न हो जाय। कक्षा में उसे ऐसे काय करने को कहा जाना चाहिए जिनसे उस दक्षिण हो तथा सफलता से कर भी सक। धीरे धीरे शिक्षक को हीन भावना वाले बालकों में महत्वाकांक्षा का विकास करना चाहिए। सम्मेलन या सभा या उत्सव में उनके काय की प्रशंसा भी उपयोगी सिद्ध होती है। बच्चा स्वयं अपना स्थान, महत्व योग्यता एवं क्षमता समझने लगता है विश्वास करने लगता है तथा सबका स्नेह भाजन बनने के लिये अच्छा बनने की कोशिश करता है। धीरे धीरे उसमें आत्म विश्वास की मात्रा बढ़ेगी तथा एक समय आयगा कि यह हीन

भावना या हीनत्व से मृक्ति पा लेगा। व्यक्तित्व के निर्माण में शिक्षक का अद्वितीय स्थान है।

अब देखिये आपको इन बातों के लिए दृढ़ रहना है।

जब आपने तय कर लिया है कि किसी एक काम में रचि बढ़ानो है तो फिर उसके बारे में जितना अधिक जान सकें, जानने का प्रयत्न कीजिये। ऐसा करने से आप दूसरों से अधिक जानकर प्रतीत होंगे। इसी को श्रोगणेश मानिये। आप कुछ बातों में बहुत अच्छे जानकार हैं उनमें आप योगदान कर सकते हैं। इस समय आपकी आवश्यकता है।

हमेशा इन शब्दों को याद रखिये तथा इन्हीं शब्दों के साथ प्रतिदिन का काय शुरू कीजिये—‘मेरा अपना स्थान है, मैं अत्य व्यक्त की सहायता कर सकता हूँ।’ सोने से पहले भी इन शब्दों को दोहराइये। कुछ ही समय में आप देखेंगे कि आप में आत्म विश्वास जग गया है।

भगवान पर विश्वास कीजिये—आगे बढ़िये—पाय पीछे न रखिये। यदि भगवान ने आपको महत्वपूर्ण बनाया है और भगवान् सर्वशक्तिशाली है तो उनकी राय में मतभेद पैदा करने वाले आप कौन होते हैं? वास्तविकता यह है कि आप ससार में हैं और नसार का प्रत्येक व्यक्ति आपसे भिन्न है—यही क्या आपके लिए कम महत्वपूर्ण है? इस विचार को आप अपने मन की अर्द्ध चेतनावस्था में जमा लीजिये। यही आपके हीनत्व एवं आत्म विश्वास की कमी के निवारण का उपचार है।

इही तरीकों से आप आत्म विश्वास प्राप्त करेंगे तथा कुछ ही समय में आप देखेंगे कि आपका जीवन समृद्ध एवं सुशाल बन गया है।

शर्मोलापन

••

आपने कई बार देखा होगा कि कई उच्च अपनी माँ की गोद में छिपे रहते हैं सहपाठिया द्वारा बुलाय जान पर रमाई घर में भाग जाते हैं किसी से बोलने में हिचकिचाते हैं स्कूल जाने पर कक्षा के कमरे में गुमसुम पड़े रहते हैं खेल के मदान में मित्रों से बात करने में डरते हैं, प्राथना सभा से चुपचाप भाग निकलते हैं ऐसे बच्चों को शर्मिले बच्चों की सजा दी जाती है।

कवल उच्चे ही नहीं कई बार वयस्क भी शर्मिल पाये जाते हैं तथा उह इस बात की जानकारी भी नहीं होती है अधिकांश व्यक्ति अनजान में शर्मा जाते हैं। किसी शत प्रतिशत बाह्यमुखी व्यक्ति का पाया जाना नितात कठिन है जिसे अपने मित्रों से मिलन में कभी कोई कठिनाई न हो।

कोई भी शर्मिला व्यक्ति बड़ी कठिनाई से यह विश्वास करता है कि सामन वाला व्यक्ति भी शर्मिला ही है। कुछ व्यक्तियों की आदत ही सामन वाले व्यक्ति को भिन्न रूप में देखने की हा जाती है। वह मानता है कि अ-य व्यक्ति विना किसी प्रकार की असुविधा देखे मित्रों के साथ व्यवहार कर सकते हैं। शर्मिले व्यक्ति अ-य मित्रों को समाज के उपयोगी सदस्य के रूप में देखते हैं तथा स्वयं को उस मछली की तरह जो पानी से बाहर पड़ी हो।

इस प्रकार क तीव्र शर्मोलेपन पर काबू पाने के पूव इसे सम-झना आवश्यक है। इसके लिए आवश्यक है कि व्यक्ति के पिछले जीवन वृत्त का विश्लेषण किया जाय। इस विश्लेषण से पता लगेगा कि व्यक्ति में कहां, कसे शर्मोलेपन का जन्म हुआ ?

इसके लिए कई व्यक्ति अपने माता पिता को दोषी ठहराते हैं। यह सही है कि सभी माता पिता समान नहीं होते, बुद्धिमान व मूल्य, दयानु व कठोर सभी तरह के माता पिता मिलते हैं। कुछ माता पिता बच्चों की बहुत परवाह करते हैं कुछ बच्चों के प्रति बड़े लापरवाह देख पड़ते हैं कुछ बच्चा को पूर्ण स्वतन्त्रता दे देते हैं। तो कुछ बच्चों को पूर्ण एवं कठोर नियन्त्रण में रखते हैं। ये सब बातें शर्मिष्ठापन के विकास में मदद करती हैं। बच्चा में शर्मिलेपन के विकसित होने के और भी कई कारण हो सकते हैं। जैसे बच्चों का माता पिता द्वारा अनचाहे बच्चा की तरह पालन पोषण करना, बच्चों का अत्यधिक लाडल्यार में पालन पोषण करना, कभी जाने जाने न देना माँ बाप धनी हुए तथा बच्चे को कभी आना जाना पड़ा तो नौकर साथ कर देना, निधन माता पिता द्वारा बच्चों की जरूरतें पूरी न कर पाना, फलतः अपने बच्चे को असुरक्षित समझना, माता पिता द्वारा अपने मित्रों के सामने बच्चों का झिड़कना, माता पिता द्वारा घर पर तथा शिक्षिका द्वारा शाला में बच्चों को करने के लिए कोई महत्वपूर्ण काम न सौंपना बच्चों में कोई अङ्ग दोष होना आतङ्कीय करते समय घबराना तथा उत्सव एवं समारोहों में मिन मण्डली में सम्मिलित न होना, आदि आदि।

पर इस वक्त क्या होने वाला है? यह शर्मिले व्यक्तियों पर निर्भर करता है न कि शर्मिले व्यक्तियों के माता पिता पर। शर्मिलापन वास्तव में एक ध्वसक घटक है। इसके बीज प्रायः उस समय पनपन लगते हैं जबकि व्यक्ति स्वयं के प्रति अधिक जागरूक होने लगता है। हम प्रायः अन्य व्यक्तियों को अपने में रुचि लेते देखकर में ताप कर लेते हैं प्रत्येक व्यक्ति वचपन में माता पिता के साथ रहे हैं माता पिता प्रायः अपने सम्प्रदायों एवं मित्रों से मिलते जुलते रहते थे। पर क्या आप अब भी यह कल्पना करते हैं कि जिन व्यक्तियों से आप मिलते जुलते हैं वे सब आपके कार्यों में तथा आपमें रुचि रखते हैं। आज हर व्यक्ति अपने कामों में बहुत व्यस्त है

उसके पास अपने साधियों को रखा व लिए उनमें बात करने के लिए समय नहीं है।

शर्मिलेपन के विवर्णित हान का एक कारण यह भी हो सकता है कि व्यक्ति यह विषयों पर उमक मायिका के उमकी आवश्यकता ही नहीं है। ऐसा तब भी हो सकता है जबकि माता पिता का व्यवहार बहुत बुरा है। हर माता पिता अपने बच्चे को योग्य बनाना चाहते हैं और जब बच्चे उनकी आज्ञाओं को पालन नहीं कर सकते या आज्ञाओं के अनुसार नहीं बन सके तो वे अपना मन तोप दिया नहीं पाते हैं तथा बच्चे की कमियाँ को स्वीकार नहीं करते हैं।

इस व्यक्ति की किसी की आवश्यकता नहीं है या इस व्यक्ति के साथ किसी प्रकार का सम्बन्ध बन गिया ऐसा भी सम्भव नहीं कहा जा सकता। जहाँ जहाँ बच्चा उड़ा जाता चलता है वह अपना क्षेत्र बनाता चलता है। व्यक्ति जब साधियों से विमुख हो जाता है या पिछड़ जाता है तो समझिये कि उसने भयसरा का साम नहीं उठाया। वास्तव में व्यक्ति चाहता यह है कि मित्र लोग उस प्रमाण से लाएँ वे कहें कि बाहर आइये हमारे साथ रहिये आपस मिल कर हम प्रसन्न होती हैं हम चाहते हैं कि आपने मित्रता बनी रहे। कुछ व्यक्ति अपने साधियों से इस भय से मिलना छोड़ देते हैं कि साथी लोगों की उन पर जान क्या प्रतिक्रिया है ?

हम अपने आप में वेदित रह कर मित्रों की सहायता नहीं बना सकते हैं। शर्मिल व्यक्ति का अपना साहम बटोरना चाहिए तथा मित्रों से मिलने के लिए निकल पडना चाहिए। लगातार भट बहुत उपयोगी सिद्ध होती है। मित्रों से मिलने पर सामान्य हिता की बात कीजिए। इससे आप मित्रों के और अधिक निकट आयेगा तथा ऐसा करने से आप एक दूसरे को अधिक वास्तविकता से पहचान सकेंगे।

यदि आप मित्रों से मिलते हैं तो आश्वस्त रहिए, सहज बनिये । मित्रों को आपसे बहुत अधिक आशा हो, ऐसी बात भी नहीं है । व्यक्ति को यह भी याद रखना चाहिए कि कोई घटा आपकी बात सुनते रहने का अभ्यासी नहीं है, आप जिन व्यक्तियों से मिलते हैं वे भी अपने ही समान मित्र होने चाहिए जो आपको स्वीकार कर सकें । बातचीत करते समय बहुत अधिक उत्सुकता नहीं दिखानी चाहिए और न ही बहुत अधिक गोपनीयता । यह सम्भव है कि मित्रों से बात करने में आप कोई कठिनाई महसूस करें आप वार्तालाप जारी न रख सकें । यदि ऐसा है तो आप समझिये कि आप कृत्रिमता बता रहे हैं यह उचित नहीं है ।

जब मित्रों से बातचीत करते हैं वार्तालाप चल रहा होता है तो इस प्रकार के दृष्टिकोण की आवश्यकता नहीं है । कई व्यक्ति आपकी सहायता के लिए तैयार हैं । यहां तक कि यदि हम शांत रह कर किसी एक व्यक्ति की ही बात सुनना चाहे तो भी ऐसा नहीं कर सकते क्योंकि उसी वक्त कई अन्य व्यक्ति भी बोलने का आग्रह करते हैं ।

इससे डरिये नहीं कि वार्तालाप करने का गुण न होने पर आप समाज में पिछड़ जायेंगे । निश्चय मानिए कि यह स्थिति अधिक समय तक नहीं रह सकती । जिस बात को कहने सुनने की आवश्यकता है, उस पर यदा कदा टिप्पणी कीजिए तथा जमी भी आप अपनी राय बना सकें, 'हां' या 'नहीं' कहते रहिये । प्रयत्न कीजिए कि आप मित्रों के साथ काय कर सकें । आप अपने आपसे बहुत अधिक भी न उलझिये । सम्भव है, अन्य व्यक्ति भी आपसे बात करने के लिए उत्सुक हों । यदि ऐसा है तो उन्हें ऐसा करने का अवसर दीजिये ।

जब आप यह अनुभव करें कि समाज के बीच मित्रों में उठने बैठने के लिए कठोर परिश्रम की जरूरत नहीं है । तब समझिये

किला फतह हो गया है। अगुविद्या अनुभव ज्ञान पर शर्मिले व्यक्ति सदब ही यह नहीं सोचते ह कि ये साधिया के हाथाम पटपुनली मात्र है। मिलन बाल अधिकाश व्यक्ति मित्र बनने के लिए तैयार रहन ह, इसलिए चिंता छोड़िए तथा उनके साथ हिलन मिलन की आदत डालिये।

मुमज्जित बच्चा एक व्यक्ति परिवार एवं राष्ट्र की बहुत बड़ी सम्पत्ति है। बच्चा के प्रवृत्तिदत्त गुणा का पूर्ण विकास होना ही चाहिए। शर्मिल बच्चा को दखनर शिक्षा एवं माता पिता की निराश होन की आवश्यकता नहीं है, पर आवश्यकता है सुधार के लिए कार्य करन की। उच्चो में विकसित होने वाले शर्मिलपन को इन तरीका से रोका जा सकता है।

शर्मिल उच्चो को पारिवारिक कार्यों में भाग लेने का मौका दीजिए। उनसे साधारण वस्तुय बाजार से मंगवाई जा सकती हैं उदाहरण के लिए सब्जी आदि। घर पर उह रुपय पैसे का हिसाब रखने को कहा जा सकता है, इससे व अपने की उत्तरदायी अनुभव करगे।

जब भी कोई सामाजिक उत्सव हो बच्चो की राय जानिये उनसे नाम करवाइए, उनका जागरूक बनाइये। उह मित्रा व रिश्तदारो के बीच बोलन का अवसर दीजिए अधिकाधिक सम्पक बनाने का मौका दीजिए, उह बातचीत में शामिल कीजिए इससे उनकी भिन्नक मिलेगी। किसी विषय पर बच्चे का ज्ञान है तो उस पर उसम बातचीत कीजिए।

शर्मिलपन के निवारणाय विद्यालय का योगदान भी बड़ा महत्वपूर्ण हो सकता है। शर्मिल बच्चा के भी अपने मित्र तो हात ही है उह अपने मित्रो के साथ खेलन का अवसर दीजिए। कबड्डी खो-खो फुटबाल आदि खेलों में खूब कूदन फादन तथा दूसरो से मिलन जुलन के अवसर मिलने ह। उह उत्सव के समय मंच पर

माने को प्रोत्साहन दीजिए। २६ जनवरी के बाल भने पर उन्हें विभिन्न प्रकार का काय सौंपा जा सकता है। १५ अगस्त के अवसर उनमें काय पेटवा कर उन्हें सजग बनाया जा सकता है। उसी प्रकार बच्चा को अन्य पर्वों एवं व्यक्तियों पर भी कुछ न कुछ काम दिया जा सकता है। उच्चों को समूह में काम करने का अवसर दीजिए।

धैर्य बाधिय आगम नोजिए। कोई तस्वीर अपने मस्तिष्क में बनाए अपने जीवन का कुछ रमणीय घटनाओं को याद कीजिए। इन घटनाओं का याद करना इसलिए भी आवश्यक है कि इन्हीं में न कुछ घटनाओं ने आपको शर्मीला बनाया है। अपनी पिछली सत्र अमपलताओं को भूल जाइए। जब आप इन सब बातों को अपने दिमाग में दूर कर देंगे तो आप अपने को मनोवैज्ञानिक दृष्टि से दोषमुक्त अनुभव करेंगे। 'आप समर्थ हैं आप सब तरह से योग्य हैं। इस प्रकार की नई विचारधारा, नया दृष्टिकोण-अपने आप में पैदा कीजिए। एक समय आयेगा तब आप पायेंगे कि ये बातें तथ्यतः सही हैं। अपनी पहुँच योग्यता एवं गुणा का सही सही मूल्यांकन कीजिए। जहाँ भी आप दूसरों की राय से सहमत हैं या असहमत हैं इसे प्रकट कीजिए। सबके साथ भद्रता पूर्ण एवं शांतिमय से व्यवहार कीजिए। मित्रों को प्रभावित कीजिए तथा उनकी आवश्यकता एवं रुचि का भी ध्यान रखिए। अपने आपको भूल जाइये तथा अपने आप पर केन्द्रित होने के बजाय मित्रों के लिए रुचिप्रद एवं विनोदपूर्ण वातावरण प्रस्तुत कीजिए। यही ठोस एवं प्रभावी उपाय है। इन्हीं बातों पर व्यवहार कर क्रमशः आप देखेंगे कि आप में आत्मविश्वास जा रहा है तथा आपसे शर्मीलापन एवं कायरता का भी दूर भाग गई है।

मानव जीवन को विनाश की ओर ल जान वाले खतरनाक तत्वा म म ईष्या एव है इसम व्यक्ति कापी बन जाना है तथा इसस उमारी उड़ी गानि हाती है । ईष्या की जडें जितनी गहरी जमी हुई हागी, उतना ही उमरा निगारण कठिन होगा क्योंकि ईष्या को आसानी से समझा नहीं जा सकता है ।

प्रसिद्ध मनावज्ञानिक मेकडूगल व अनुसार 'ईष्या अपना पूरा चमत्कार वहा बताती है जहा स्नह हो जहा उत्त जनकारी स्थिति हो, जिसस मनोभायनाय भडक सक । ऐसा कतल एक व्यक्ति, उमकी स्थिति व उसक कायों से हो नहीं हा सकता । उक्ति इन सबका एक साथ घटने से ऐसा होना सम्भव है ।

एक तरह से ईष्या गव का ही दूसरा रूप है । कई बार हम देखते हैं कि व्यक्ति धनी चतुर तथा सुदर होन पर गव करत हैं पर वास्तव मे वे न तो धनी ही है न चतुर और न सुदर ही । वे अपन को अय व्यक्तियों से धनी, चतुर व सुदर मानकर काय करते हैं तुलना करव वे लोग गव अनुभव करते हैं । इस प्रकार क व्यक्तियों की जव दूसरे लोगो से भट होती है जो उनम अधिक धनी चतुर व सुदर होते हैं तो व ईष्या करन लगते हैं । तभी व्यक्ति नोधी तथा दूसरो का विरोधी भी बनता है ।

ईष्या का विश्लेषण करना आसान काय नहीं है । जव तक (काई यह न समझ ले कि ईष्या कयो की जा रही है ईष्या का मरूप म नही समझा जा सकता ।

कभी कभी ईष्या एका त अनुभव के रूप म दखी जा सकती है पर मूलत यह मानव चरित्र म ही पाई जाती है । किन्ही विमप

स्थितियों में कोई व्यक्ति ईर्ष्यालु बन सकता है, क्योंकि ईर्ष्या उसका लक्षण बन गया है। विशेष प्रकार की स्थितियों में किसी लड़की विशेष से शादी न कर पाने में या पदोन्नति प्राप्त न कर पाने से, किसी भी व्यक्ति की पूरी धारणा ही जीवन के प्रति, अपने साथियों के प्रति व अपने प्रति बदल जाती है।

हम में से अधिकांश व्यक्ति इन बातों के शिकार रहे हैं। व्यक्ति बड़ी वेदना व पीड़ा अनुभव करते हैं जबकि उनके साथ अयाम किया जाता है। ये रिश्तियाँ पीड़ादायक हो सकती हैं। जहाँ ईर्ष्या है, वहाँ कभी भी अंतरात्मा की शुद्धता नहीं हो सकती। ईर्ष्या में हम किम प्रकार बचें, इसके लिए भाग हूँटना चाहिए।

ईर्ष्या का दृढ़ता से सामना कीजिये—

यह आसान नहीं है कि व्यक्ति अपने भावों पर अधिकार पा सके। कई समझदार व्यक्ति अपने उन क्षणों को याद करके लज्जा अनुभव करते हैं जबकि उनके भावों ने ऊँचा पर काबू पा लिया है। ईर्ष्या का परीक्षण करना आसान कार्य नहीं है पर यदि वास्तव में हम परीक्षण कर सकें तो साहस से इसका मुकाबला किया जा सकता है।

कुछ सयोग सृजनात्मक शक्ति का नाश करने वाले भी होते हैं जो पूणतः नकारात्मक व्यथ, अनुत्पादक एवं हानिप्रद होते हैं। वे लक्ष्मात्र भी ऐसा काम नहीं कर सकते जिस पर हम गव कर सकें। वे सभी तरह से ध्वंसकारी होते हैं। वे सावैगिक रूप से हम असंतुष्ट बना देते हैं। यह मौलिक आनन्द में विघ्न डालने वाले कारणों में से एक कारण है। ईर्ष्यालु व्यक्ति न केवल दूसरों से ही लड़ाई भगड़ा करता है वरन् वह स्वयं से भी लड़ता है। इस भाँति व्यक्तिगत असंतुष्टि के कारण ईर्ष्या का जन्म होता है। इन असंतुष्टि के कारणों से व्यक्ति सुधार की ओर भी मुड़ सकता है लेकिन उस असंतुष्टि में, जो ईर्ष्या

से भरी हुई है, मुग़ार की कोई गुजाइश नहीं है। बूढ़ भी हो, ईर्ष्या से मानव के सामान्य आनन्ददायी सम्बन्ध अधिक समय तक बने नहीं रह सकते हैं।

मग़ुर सम्बन्ध बनाने के आधार हैं—अथ 'न्यनितय' व प्रति आदर भाव उनका अधिकारा के प्रति सम्मान माता पिता की वचना को स्वतन्त्रता से बदल देना की इच्छा, पति स्त्री का पथव पृथक् व्यक्तित्व सम्भना यद्यपि वे विवाह मूत्र स दूध म पानी की तरह मिल गये हैं। य कुछ ऐसी विचारधारायें हैं वृत्तियाँ हैं जिनमें ईर्ष्या को स्थान नहीं मिल सकता।

ईर्ष्यालु व्यक्ति का साथ सदैव यह रोग रहता है कि वह अपने ही आदर निगाह डाले रहता है। अथ व्यक्ति या तया उनकी सफलताओं पर उटपटाग निगाह रखता है। यदि अथ व्यक्ति किसी भी रूप में उससे श्रेष्ठ है तो वह उनकी श्रेष्ठता सदैव किसी अवाञ्छनीय तत्व से या पक्षपात से या इसी प्रकार की अन्य किसी बात से जाड़ता है।

ईर्ष्यालु व्यक्ति जहाँ सम्मान देना चाहिए नहीं दे सकता। इसी भाँति वह अथ व्यक्तियों की सेवाओं की या सफलताओं की सराहना नहीं कर सकता। यदि किसी व्यक्ति का ईर्ष्या से मुह नीचा है तो उसे व्यक्ति की, उसकी सफलताओं की सम्भना चाहिए। हमें व्यक्ति के कार्य की सफलता की सराहना करने की कला सीखनी चाहिए हमें गुण देखते ही पहचानना चाहिए। उदाहरणार्थ, एक अच्छा चित्रकार अथ चित्रकार के चित्रों पर कभी ईर्ष्या नहीं करेगा क्योंकि वह अथ काम करने की अपेक्षा सुन्दर चित्र बना सका है। चित्रकार के रूप में उत्तम गुणों की उम सराहना करनी चाहिए तथा साथी की सफलताओं पर उस सम्मान प्रदर्शित करना चाहिए।

मित्र से अच्छा बनने का प्रयत्न करना चाहिए लेकिन कोई आवश्यक नहीं है कि इससे उसमें ईर्ष्या पैदा हो। कोई भी तो

अपन काय के प्रति श्रद्धा रखता ह काय की पूजा करता है, चाहे यह कला हा या संगीत या साहित्य, उसे न केवल काय की श्रद्धा से देखना ह उल्कि उममे चतुराई भी प्राप्त करनी है । यदि ऐसा ह तो वह केवल अपने मे (न कि कला में या न कि संगीत मे) रुचि रखता है ।

किसी भी काम या आदर्श के प्रति दद भरी श्रद्धा पैदा करने के लिए, अच्छा काय करने के वास्ते, जब भी वह उत्तम गुण देखता ह उनकी सराहना करता ह । वह दूसरा की आलोचना नहीं करता ह वरन् उनसे सीखने को उद्यत रहता ह । अपने जीवन मे से ईर्ष्या का मूलोच्छेदन करने के लिए ये अच्छे तरीक ह ।

साधियों की एक उनके गुणों की प्रशंसा कीजिये—

दूसरा से सीखने की इच्छा के साथ ही साथ सहकारिता भी सीखी जा सकती ह । व्यापार व्यवसाय क क्षेत्र मे जा कुछ प्रति योगिता के लिए कहा जा सकता ह उसमे अधिक सहकारिता के लिए भी कहा जा सकता है । सहकारिता अधिक लाभदायक तरीका ह ।

प्रतियोगिता आखिरकार प्रतियोगी की समाप्ति पर निभर ह । इसके विपरीत सहकारिता चारा ओर मे प्राप्त सभी साधनों एक भेंदो पर निभर ह और उन सबका अधिक से अधिक व्यक्तियों क भन के लिए प्रयोग करने पर निभर है । यदि खेल की एक टीम मे एक व्यक्ति भी ईर्ष्यालु ह तो खेल सहयोगी भावना से मधुरता के साथ नहीं खेला जा सकता ।

हमे यह सीखना चाहिए कि विश्व क भले के लिए मानव कल्याण क लिए, पुरुषो व महिलाओं को समुदाय के प्रति दयालु होना चाहिए, उनके साधना का ध्यान रखना चाहिए, अपने पद का ध्यान रखना चाहिए दूसरो के सहयोग का मूल्य आकने को तत्पर रहना चाहिए । इसमे ईर्ष्या का जम असम्भव हो जाता है । इससे

सामान्य उद्देश्य का ज्ञान होता है, जो कि जबकि लिए बन्धनकारी है, भला है ।

जीवन में सहकारिता का स्थान समझिये—

अब तब जो कुछ कहा गया है उस सार रूप में या बनाया जा सकता है कि दूसरे की उत्तमता के आगे केवल प्यार ही एक मात्र उपचार है । प्यार से मतलब माधिया के लिए प्यार ।

ईश्वरानु व्यक्तित्व कई बार कहना है कि उसमें ईश्वर अपने साथी के प्रति महान प्यार की वजह से पैदा हुई है । कि तु यदि वह ईमानदार है तथा मुझसे कुछ विचारों का है तो वह स्वीकार कर लेता है कि ईश्वर उसने प्रति स्वार्थी विचारों के कारण पैदा हुई है ।

सही प्यार केवल मरणाधीन है नही है बल्कि दूसरा के प्रति भले की कामना भी इसी में संयुक्त है । जो कुछ ईश्वरानु व्यक्तित्व कहें वह व्यक्तित्व केवल ईश्वर करत है अपने स्वयं के भले की ।

यदि कोई व्यक्ति ईश्वरानु है ? यह समझने अनुभव करने तो उसके भयंकर कृपारिणामों में उच्च संवत्ता है । वाईदिल के अनुसार पूर्ण प्यार में (भी) डर छिपा हुआ है और (अन्य में) ईश्वर वास्तव में एक प्रकार का शक्तिशाली डर ही है ।

निराशा रोग एवं उपचार

..

निराशा' शब्द ही पीड़ादायक है। निराशा की प्रकृति तथा इसके कारणों को जानना भी आसान नहीं है। निराशा का प्रभाव यकान, अस तोप चिड़चिड़ेपन तथा उदासी लाने वाली वस्तुओं के साथ साथ प्रकट होता है।

पूव इसके कि इस सम्बन्ध में आप कोई उपचारात्मक कदम उठाएँ यह निश्चय कर लीजिए कि इसकी जड़ शारीरिक नहीं है। यदि एक बार आप व आपके डाक्टर यह तय करें कि इसका कारण शारीरिक नहीं है तब इसका उपचार क्वस आप ही पर निर्भर है। इसका इलाज आप जितना कठिन समझ रहे हं शायद उतना कठिन भी नहीं है।

निरीक्षण कीजिये—

काई व्यक्ति जब अपने को निराश पाते हैं तो शीघ्र ही उपचार भी कर लेते हैं। वे सोचते हैं— म किस प्रकार दूसरों की ओर देखूँ, वह कितना भाग्यशाली है? उमे शीघ्र ही निराशा के लिए काई उपचार करना चाहिए।' यह निश्चित रूप से एक साधने का उपयोगी तरीका है। यद्यपि कई बार हमारे प्रयत्न स्वयं को देखकर हमें के बाद समाप्त हो जात हं।

क्षण भर के लिए खड़े रहिए तथा माचिए। अधिक से अधिक या बार बार निराशा का अनुमान लगाना हानिप्रद है। ऐसी स्थिति में प्रसन्न रहने का प्रयत्न कीजिए, मुस्कराइये। फिर से सोचिए तथा देखिये कि आपका कैसा अनुभव हो रहा है? फिर मुस्कराइए तथा मुस्कराने का विश्लेषण कीजिए। इससे आप

प्रयत्न करने पर आप किम भाति अपन स्वभाव पर अनुभव व नियंत्रण कर लते हैं। इस प्रकार का ज्ञान ही आपको आधी समर भूमि जीतने में मदद करेगा।

जो कुछ भी हाथ आप करते हैं उसके प्रभावों को जानिये—

मस्तिष्क की स्थिति परिवर्तनशील होती है। यदि कोई व्यक्ति लम्बे समय से निराशा है या स्थायी रूप से निराशा है तो निश्चित रूप से शक्तिशाली उपचार होना चाहिए पर अधिकांश स्थितियाँ म हाता यह है कि निराशा आती है तथा चली जाती है। दूसरे शब्दों में या कहा जा सकता है कि निराशा अस्थायी होती है। आप कई धार्मिकों का अपने दुःख या निराशा के दिनों में ऐसा कहते हुए पायेंगे कि ये स्थितियाँ जीत जायगी प्रतिकूल समय भी जीत जायगा। ऐसा ही उनका जीवन दर्शन उन जाता है। आप अनुभव कर सकते हैं कि जीवन के प्रति सतत व्यक्त करने का यह एक दृष्टिकोण है इससे निराशा में निराशा के ज्ञान में मदद मिलती है। मस्तिष्क की उद्वेगों से परिस्थिति का पहचानन के लिए तथा कुछ उपयोगी न नई उम्मीदों की आशा करते हुए इस प्रकार का दृष्टिकोण सम्भवतया निराशा के उपचार के लिए शीघ्र प्रभावी तरीका में से एक हो सकता है।

निराशा से निवृत्ति —

यह कितना आश्चर्यजनक बात है कि निराशा के समय पर व्यक्ति अपना ध्यान के लिए पायेंगे जिन वा सतत करने लगते हैं। याम्निविक्रम यह है कि निराशा के यह व्यक्ति में प्रवृत्तता के कारण होता है। यदि आपका ध्यान व अपने सामाजिक जीवन के साथ सम्पर्क में रहता तो उस बात का ज्ञान कि हर समय वह उचित कार्य में होता है ताकि वह हर समय सदा नहीं ही सकता है। हर काम में समयता मिलेगी नही सकती है हर कार्य उमर माने जा सकेगा। हर उमरों के अनुसार ही नही हो सकेगा।

किसी महान मनोवैज्ञानिक का सत्य हो कहना है कि 'भुधार के लिए आप अम तोष अनुभव कीजिए उहे आमंत्रित कीजिए पर साथ ही आप इतना मत ताप भी अनुभव कीजिए कि आप प्रसन्न रह सकें।' यदि व्यक्ति अपनी क्षमताओं तथा आवश्यकताओं के वास्तविक स्तर का अनुमान लगा सकें तो वह प्राप्त की गई सफलताओं के सन्दर्भ में बहुत कम निराश होगा। जब निराशा दीखती है तो व्यक्ति सजगतापूर्ण जीवन व्यतीत करते हुए कुछ अशोचक मावभौमिक अनिवाय मानकर स्वीकार करना चाहिए।

निराशा की क्षणिक मानिये—

निराशा स गम्भीर रूप में पीड़ित व्यक्ति के लिए मुख्य कष्टदायक यह बात है जो कुछ वे करते हैं, उनमें निराशा बहुत चितित रहती है, बजाय यह सोचने के कि उन्हें क्या करना चाहिए। लाखों सामान्य व्यक्तियों के सुखी जीवन का ग्रन्थ ही यह है कि वे भावनाओं का गलत स्थान देते हैं। उनके हठ निश्चय के अनुसरण केवल व्यर्थ प्रथम स्थान पर है तथा कार्य किया ही जाना चाहिए।

यह उनकी मौन वीरता नहीं है। इस भाँति व्यक्ति की भावनाएँ उचित स्थान प्राप्त करती हैं तथा वे अनुभव प्राप्त करते हैं कि उन्हें कई कार्य करने हैं। सम्भव है उनमें से कुछ वे करना पसन्द न भी करें। इस प्रकार यह एक परिपक्व विचार है। जबकि कुछ व्यक्ति अपने वास्तविक मर्मभेदों के तथा कई व्यक्ति कई समस्याओं के कठिनाइयों से आने का पीड़ित पाते हैं जो निराशा के शिकार होने वाले होते हैं। इसलिए महत्वपूर्ण यह है कि व्यक्ति जब निराशा अनुभव करे तो उस जागरूकता के साथ उपचारात्मक प्रयत्न करना चाहिए जिससे कि वह शोचता से विजय पा सके।

अपनी परिस्थितियों की अपेक्षा करने लिए सोचिये

कई बार आप व्यक्तियों का यह कहते सुनते हैं निराश हैं। जिन परिस्थितियों में आप रह रहे हैं या जि-

को गामना करना पड़ रहा है उसका विग्रह नहीं कर सता पर
 उन परिस्थितियाँ से उत्पन्न विचारों द्वारा या निराश धारण में
 है। इसलिए बुद्धिमानी उन्नीस में है कि उन में ही जा गमन पाती
 वस्तु या परिस्थितियाँ पर ही ध्यान है और सजय वस्तु को
 सोचने विचारन के दोष में ही ध्यान है। यहाँ पुरानी कथाएँ के
 अनुसार कठिनाइयाँ में ही वास्तविक बुद्धिमानी निपटी है।
 कठिनाइयाँ व्यक्ति में माहम विग्रह या प्रयोग करने, या
 बहुत कुछ व्यक्ति पर ही निर्भर करता है।
 उपयोगी चिन्तन में स्थित रहिए—

प्रथम निराशा में धारणा की तरह विग्रह भी होती है। जम -
 डर साहस जवा आशा एकान उत्पन्न धादि धारणा।
 अचछा यह है कि अपने विचारों में ध्यान में निरत प्रशिक्षण
 प्राप्त कीजिए। किसी भी नारात्मक या तानिप्रद विचार को मन
 के अचक्षुष स्वरूप में निष्ठान के पूर्व ही नारात्मक या उपयोगी
 तथ्य के रूप में चाल लीजिए। यदि कुछ भी होता है या धटता
 है तो भाँ सप्ताह की सप्ताह प्रतीक्षा कीजिए। आप दस्य कि
 नतीजा मिल रहा है।

निरंतर प्रयत्न होना चाहिए प्रयत्न सामर्थ्य होना चाहिए
 कई बार केवल एक उपयोगी विचार से जुड़े मकड़ों विचार प्राप्त है
 तथा वे क्षण भर में जीवन के प्रति नया दृष्टिकोण पदा कर देते हैं
 तथा इस प्रक्रिया में मनुष्य का स्वरूप ही चाल जाता है। इस
 प्रकार का प्राप्त नया स्वरूप पूर्व के निराश व्यक्ति से पूर्णतः भिन्न
 होता है। इस प्रक्रिया में धैर्य साहस व सच्चाई की अत्यधिक जरूरत
 पड़ती है। पर यह प्रक्रिया वाय अवश्य करती है।
 अपने आदर्श निश्चित काजिये—

अंतिम पर महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने आदर्श निश्चित
 काजिए। अब तक जो कुछ कहा गया है उसी का यह सार
 रूप है।

व्यक्ति जो कुछ करना चाहता है उसके लिए दृढ़ निश्चय की जरूरत है। वह अपने इच्छाओं एवं अभिलाषाओं के अनुसार मामा-यतया काम नहीं कर सकता, इस भाँति जसा आदमी माँचता है, वसा नहीं बन पाता।

यदि जीवन वास्तव में उपयोगी है तो जीवन में निराशा, चिड़-चिड़ापन, क्रोध, माहम होनता एवं होनत्व पर विजय पानी ही होगी तथा हमके स्थान पर आदर्श तथा जीवन मान का स्तर निश्चित करने होंगे जिनके अनुसार जीवन ढाल सके। यह व्यक्ति की अपनी इच्छा है कि वह इन आदर्शों का अपनी धार्मिक या नतिक विचार-धारा से जोड़े या नहीं। पर महत्त्वपूर्ण यह है कि व्यक्ति का यह सत्य ज्ञान होना चाहिए। उस दिन किन वस्तुओं को प्राप्त करना है तथा ये वस्तुएँ उसको अंतरात्मा से स्वीकृत होनी चाहिए। यदि इन सब बातों को हम किसी सूत्र में बता सकें तो अधिक उपयोगी होगा जिससे व्यक्ति स्पष्टता से समझ सकेगा कि वास्तव में वह क्या चाहता है। ऐसे सूत्रों को हमें लिपिबद्ध कर लेना चाहिए तथा उन के अनुसार ही काम भी प्रपन्न भी, करना चाहिए। इसका अर्थ यह भी कदापि नहीं है कि उनमें आग चल कर परिवर्तन न हो तथा उन्हें फिर से न निवा जाय। मनुष्य विकासशील प्राणी है, इसलिए सूत्रों में भी समयानुसार परिवर्तन जरूरी है। पर हम जीवन में चाहते क्या हैं, इसका एक स्पष्ट विचार, स्पष्ट रूपरेखा मनुष्य के सामने अवश्य होनी चाहिए।

जब निराशा मनुष्य को घेर लेती है तो निश्चित सूत्रों की उपयोगिता और भी बढ़ जाती है। जब आपके भस्तिष्क की स्थिति विपरीत होती है तो आप सूत्रों को उठाकर, उसे ध्यान एकाग्र कर के पढ़िये तथा मन में दोहराइये, आपको नई शक्ति मिलेगी, नई प्रेरणा एवं नया उत्साह मिलेगा। आप देखते हैं कि ये वे ही विचार हैं जो आपके जीवन का अर्थ व उद्देश्य निश्चित करते समय

थे। सौपम ये ही वस्तुय आपने तिय सर्वापि महत्पूर्ण है तब
य ही वस्तुय आपरा वास्तविक रूप ग्रन्थु करती है।

इस प्रकार य ही कुछ तेमी वस्तुय है जो आपरा निराणापरा
स्थिति स झुटवारा नितायगी। मन्त्र प्रयो म जीया जीत के लिये
इनम स कुछ तरीका व अनुसार काय करना आरम्भ कर दीजिये
आज ही और अभी स ही।

...

उद्विग्नता

..

जीवन का नष्ट करने वाली शक्तियों में से एक उद्विग्नता भी है। यह न केवल अमन चन प्रसन्नता शांति एवं स्फूर्ति का ही नष्ट करती है बल्कि सम्पत्ति समय व मनुजित स्वभाव को भी नाश कर देती है, इससे मिश्रता में विघ्न पड़ता है यह एकाकीपन एवं निराशा को भी जन्म देती है। प्रायः जब वस्तुओं या बातों के लिए हम चिन्तित होते हैं व महत्वहीन होती है, गम्भीरता से सोचने पर पता लगता है कि उन पर विचार करना आवश्यक नहीं है। जैसे क्या हमने मही निराश लिया है? क्या हमने दरवाजा खुला छोड़ दिया है? क्या हमने नल खुला छाड़ दिया है? जो कुछ मैंने फल कार्यालय में स्वामी को बताया उस पर उसकी क्या प्रतिक्रिया हुई होगी?

यह महत्वपूर्ण है कि हम उद्विग्नता के कारणों का सही-मही पता लगाएँ जिससे कि हम उनका उपचार कर शक्ति का बचाव और अपने जीवन का अधिक शांति व सृजन-त्मक बना सक। हम अपनी आदतों को भी कम महत्व नहीं देना चाहिए। हमारा जीवन बहुत कुछ बचपन पर निर्भर करता है। अग्रजों की एक कहावत के अनुसार बच्चा ही मनुष्य का पिता है। यदि हम शोधिले स्वभाव गुम्न, असुरक्षा प्रताड़ना विद्रोह व भग्न परिवार में पाले पोये गये तो बचपन ■ सीधे गये तनाव हमारे जीवन का अंग बन जायेंगे तब, बड़े हानिप्रद सिद्ध होंगे वे अभिन्न रूप से हमसे जुड़ जायेंगे हम उनके भक्त बन जायेंगे।

लेखक के एक मित्र ने उसको एक बार बताया कि वह एक भग्न परिवार में पाला गया है जहाँ हर समय रेडियो चलता रहता

था। वटा पत्ने का केवल एक ही चारा था जि घर के एक कान में बठ कर पढ़त तथा होन वान शोर गुन व गा। या पर जानकर भी ध्यान न देते। उसने आग बताया कि अग यह उठा आत्मी हा गया ह, उया ही सुनह वह उठता है तथा पत्नी को चाय बना व लिए बहता है त्योही रटिया चलाना शुरू कर देता है। हर वत जम में घर में होता है या घर आता है रणियो उन ता है और यह अनुभव करता है कि जिना शोर गुन व आवाज के घर मरा मरा सा लगता है। दूसरे शब्दों में हम कह सकन हैं कि उम बचपन की स्थितिया म रहने की आन्त हा गई है यद्यपि बचपन में वह शोर गुल के सरन विरुद्ध था क्याकि शार गुल -म एनाग्रचित हाकर पढ़न में गाधा पहुँचाता था।

इसी भाति यदि हमारे बचपन के जि उद्विग्नता चि ता अमुरक्षा, घवराहट, खतरा युद्ध का डर हृदय की गति का रुकना, परिवार टूटने की अनिश्चिन्ता होना आदि यातों से मुक्त है जो यह स्वाभाविक है कि दैनिक जीवन की इस प्रकार की स्थितियाँ हमार जीवन में सावे गिब अस्थिरता ना अग उन जाती है। इन सगक विना हम वतमान दुनिया को उसके सही अर्थों में नहीं जान सकत है।

जिस प्रकार मित्र शून्यता से ववन के लिए रेणियो चलाता था उसी भाति हम में हे कई व्यक्ति उद्विग्नता को 'योता दे बठे हैं। चि ता हम इसलिए करना आग्रभ कर दत हैं क्योकि हमे बताया जाता है कि विना चि ता के जीवन सारहीन व शून्य वन जायगा।

उदाही ऐमी अनयकारी हानिकारक तथा निम्नसक आदतों का पता लगे उनसे छुटकारा पाना चाहिए। जब कभी आप अपने आपको उद्विग्नता की स्थिति में पाय तो उसका अग्र जानने की काशिश कीजिए। आप अपने उस वातावरण के वार में

सोचन लगते हैं जिममें आपका वचन होता है। आप अभ्यास कीजिए कि आप शून्य प्रकार के भिन्न वातावरण में भी प्रसन्नता प्रवृत्त रह सकते हैं। यह नया वातावरण क्या होगा? क्या आप इसको सराहा जाने योग्य प्रसन्नता देने वाला, महिष्णु वातावरण बनाने का तयार हैं? क्या आप 'जिम्मा और जीने का सिद्धान्त' में विश्वास करते हैं? क्या आप किसी योजना का कार्यक्रम के प्रति श्रद्धालु बन गये हैं? क्या आपमें कृत्य की भावना का विकास हुआ गया है?

यदि आप कोई काम न कर सके तो आप हर वक्त उद्विग्नता में घिरे रहेंगे। आप भलाई व सहिष्णुता की ओर मुड़िये। आप देखेंगे कि आपका विचार व अनुभवों को महत्व दिया जा रहा है। कुछ महिनो तक लगातार यह अभ्यास करते रहिये आप पायेंगे कि आप अधिक जिंदादिन साहसी तथा सुजनात्मक दुनिया में रह रहे हैं।

उद्विग्नता का दूसरा सामान्य कारण है कि हम सजग नहीं रह पा रहे हैं। यदि हमारी अंतरात्मा एक विशेष प्रकार के व्यवहार के लिए आग्रह करे तो ऐसी स्थिति में चिड़चिड़ापन हो सकता है जो कि उद्विग्नता की जड़ है।

हमें सहसा मुक्त नहीं किया जा सकता बूँ कि हमारे कार्यों का स्तर नीचा है और इस प्रकार बराबर चलता रहता है। एक बार एक महिला रागी सकुचित धार्मिक विचारधारा वाले सज्जन के सम्मुख लाई गई। यह महिला बुद्धिमती थी तथा उसने अपने स्कूल व कॉलेज में अच्छी कीर्तिमान स्थापित किया था। पर जब वह जीविका की राह पर चलने लगी तो उसके दिमाग में बराबर द्वन्द चलन लगा। यह द्वन्द्व था उसकी सामान्य बुद्धि मही व उपयुक्त तथा दूसरी ओर चेतना पर काबू पाने वाली दृष्टि पर जो शोध से युक्त थी। उसने पाया कि यह द्वन्द्व चरम सीमा पर पहुँच गया है। न केवल इससे व्यावसायिक कार्यों को ही ठेप लगी बल्कि

मित्रों के साथ जाने मर्य्य व भा गिर गये । वरु भलाई प्राप्त करना चाहती थी, पर उस यह भी मर्यादा नगा कि उमकी प्रग नता जतान का घर ह । वह प्रत्येक वस्तु जो उम प्रग नता दे सकती ह जतान ह । इस प्रकार की उद्विग्नता का क्या उपचार दिया जाय ? उपचार अतिम रूप से किम पर लागू होगा ? हम मस्तिष्क की शांति को कैसे लोज सकते ह ।

यह स्वाभाविक ह कि जे हम युवा थे तो अधिचारी लोग मागदशन करत थे । इन अधिचारी का म हमार माता पिता, शिक्षक तथा धार्मिक नना प्राप्त ह । छाटी उम म अधिचारियों की चुनौती दतर परिपक्व बन है । यह एक अनारता अनुभव ह । फिर भी हम कभी भी पूर्ण परिपक्व नहीं जा सक जे तन कि अस्विकारियों का चुनौती न द दी । यदि हम बचपन म अधिचारियों को चुनौती न दत तो निश्चित रूप से हम अस्विकार उद्विग्नता व गिरोधी विचारों म रहते । या एस अधिचारी हमार मित्र न बनत तो उ ह क्षेत्र से बाहर निकाल पवन की हिम्मत प्राप्त करत ।

गीता म जो कुछ कहा गया है उस श्रेवशाणी समझ कर मुझे मानना चाहिए । गीता के माध्यम से भगवान बोल रह हैं यह कह कर मुझे गीता की श्रद्धा करनी चाहिए । गीता आपत्ति व समय म हमारा माग न्शन करती है प्रग नता देती है । पर यदि हम प्रत्येक जक्षर, श्रद्धा विराम व मय विगम कि हादि पर ध्यान द तो हम दु खों से घिर जायग । गीता ता बुद्धिमाती व्यावहारिकता का श्रोत है । स्पष्ट विचार से कोई भी दो या अधिक व्यक्ति आत्मीय मूत्र मे बध सकते है निकट आ सकते है । जो कुछ हम सोचते या निणय लते है उसक लिए हम ही उत्तरदायी है । हमारा निणय प्राचीनकाल के मान न्शुषा पर निर्भर नहीं होगा फिर चाहे व मान दण्ड हमारे पूवजा की राय पर आधारित हो या प्राचीन धार्मिक ग्रंथ व नीति शास्त्रों पर । हमें तो हमार स्पष्ट विचार व कार्यों के आधार पर ही परखा जायगा । हम पापाग कालीन सम्यता की

प्रमाण करते हैं कि हमारे पूर्वज जिनके प्रखर बुद्धि वाले एवं चतुर थे। ज्यों ज्यों हम बड़े होते चलते हैं हमें एक नई चेतना की जरूरत होती चलती है कोई आवश्यक नहीं है कि यह नई चेतना हमारे पूर्वजों की राय पर उनके आचार विचार पर आधारित हो। हम अपनी सर्वोत्तम बुद्धि व अनुभव से राह पाते हैं, माण्डशन पाते हैं। कुछ लोग ऐसा घटाते हैं कि हम प्रायश्चित्त स्तुति करने से भी दैनिक माण्डशन प्राप्त कर सकते हैं।

इन सब बातों में स्पष्ट होता है कि दैनिक चेतना से न केवल माण्डशन मिलता है बल्कि इसमें उद्विग्नता भी दूर होती है तथा अधिकारियों का हमारे प्रति जो व्यवहार होता है वह भी दूर हो सकता है। अतः मैं जहाँ हम घरामंदिर में बैठे होते हैं उद्विग्नता का चाहे वह बड़े कार्यों की या छोटे कार्यों की महत्वपूर्ण कार्यों की हो या साधारण कार्यों की—हम अपने मोचन विचारों के क्षेत्र से पृथक् कर देना चाहते हैं। मनोविज्ञान की भाँसा में हम दमन करना कहते हैं। वचन के दिनों में प्रत्येक व्यक्ति के साथ कुछ न कुछ उद्विग्नता रही है जिसे घर व द्वितीया लाना चाहते हैं परवश उनकी भूलना चाहते हैं। जब हम उस नहीं भूल पाते तो वह भूलने की कोशिश कर-असाध्य रोग बन कर-हम कष्ट देती है। यहाँ से हमारी उद्विग्नता की शुरुआत होता है। पिछले दिनों में हम शांति नष्ट करने का तथा यहाँ तक कि जीवन में हाथ धोने का भी मज़न मिलता है। ऐसे विचार हम पर अधिकार पाना चाहते हैं जिन्हें हम छुपाना पसंद करते हैं।

निराशापूर्ण तथा असंतोष जनक वचन या तो जीवन को नीरस बना देता है या तो उल्लेखना से भर देता है। यद्यपि इस प्रकार के विचारों का महत्व ही न दिया जाय तो भी यदा कदा अभिव्यक्ति हो जाती है। ऐसे विचार स्पष्ट रूप से तो प्रकट नहीं हो पाते हैं तो वे उद्विग्नता के रूप में फूट पड़ते हैं। उदाहरण के लिए, एक धनी व्यापारी न जो कि बराबर उद्विग्न रहता था,

बताया कि वह अपने विद्यार्थी जीवन में छात्रावास में सदैव अथ लड़कों से भिन्न रहता था और वह कभी उत्तीर्ण नहीं हो सका अथ यन में प्रगति नहीं कर सका। उसे आश्चर्य में यह डर बना रहा कि वह मूर्ख है पागल है। वह अपनी कार भी नहीं चला पाता था इस बात को लेकर भी उसे अपने आप पर तरस आता था।

इन सब उद्विग्नताओं का क्या कारण हो सकता है? कारण जानने के लिए स्थितियों का विश्लेषण आवश्यक है। उसकी माता धार्मिक विचारों की महिला थी तथा पिता नैतिक शिक्षा के प्रथम पक्ष थे। माता पिता ने उच्च व लिए जो आदर्श या उद्देश्य निश्चित किए थे वे माननीय पहचान से बाहर थे उन उद्देश्यों को प्राप्त करना आकाश कुसुम व समान था। पर उस व्यापारी को एक सुविधा थी। घर का नौकरानी ने उसे अपने बच्चे के समान समझा नौकरानी ने उसे १ बरस प्यार ही दिया वरन हृदय से लगा कर बिना कोई आभार उठाये उस पोला पोसा। जैसा वह बातों का पता माता पिता को लगा तो नौकरानी का एक दिन का अग्रिम वेतन दे कर निंदा कर दिया। चार वर्ष के बच्चे ने देखा कि अंत उसने वह धन जान ही जान कर तनिक आशा तथा मृदुल प्यार से कर अपने आप का भाग्य व भगस आ चुका था।

यहां उसका घर सा लग्ना मिली उनका माता पिता डर, तथा उद्देश्य विविक्तता से भरा हुआ था। पर राग उठता ही गया और चारा घर सम्मानित परिवारा में यह अवाध्य राग उठ गया। इन कारणों से एक राग उठा जान पर अपने आपका अथ रागिया से भिन्न अनुभव करता था। वह डरा कि वह पगल हो जायगा। वह चिंतित हुआ कि वह कार नहीं चला सकता इसी भाँति वह जीवन नहीं चला सकता। उचपन में कार नहीं चला पाना, मित्रा में वठ पाना व्यापार में सफल नहीं होना आदि सभी उद्विग्नतायें उसके जीवन

की राहों में फूट पड़ी जिनका उमने बराबर टिपाने का प्रयत्न किया था।

उसकी उद्धिग्नता का यही कारण जाना के बाद सामान्य तथा मार्गेण्ड रूप से उद्धिग्नता के विचार में मुरझाने के लिए वह जीवन पर तथा जीवन से सम्बन्धित कार्यों पर स्वामित्व करना चाहता था। अब वह अस ताप का निवारण कर सकता था क्योंकि यह अब उस पर निर्भर था कि वह वास्तविक आनन्द, प्रसन्नता एवं सन्ताप प्राप्त करे जिसका कि उस पूरा पूरा अधिकार है।

एक महिला का उदाहरण लीजिये जिस कभी भी रात्रि में एक वज्र से पहले नींद नहीं आता थी क्योंकि वह अपने आपको सम्भाल नहीं पाती थी कि उसका मनान्त सम्भाल दवाजे के खिड़ किया प्रद कर रहे हैं। उस यहाँ डर रहता कि कोई पिछनी या दरवाजा खुली रहे गइए तथा वह उस दर्शन के लिए कभी-कभी तो बोली जा जाती थी। इस उद्धिग्नता के कारण खोजे गये तो उस महिला के वचन में जुड़े हुए पाये गये। जब वह छोटी बालिका थी तब उस किमो न बाधा पहुँचाई। उसे गहरी धक्का लगा, उसमें ऐसी क्षतिपा थी जो उसका रात्रि बार आरति चाहती थी। यह विचार उसका लिए रात्रि भयानक बन गया उस इस विचार का दमन करना पड़ा परवश भूतना पला। फल यह हुआ कि यह निवारण अथ रूप में फूट पड़ा।

यदि उस महिला का मनान्त सब प्रकार से सुरक्षित था ? माराश रूप में यह भी कहा जा सकता है कि क्या वह सम्भाल दाता-लाप या सम्भोग अनुभव से मुक्त थी ? वह अपने खिड़नी के दरवाजों के प्रति इसलिए उद्धिग्न थी कि उसका सम्भोग दातालाप या सम्भोग अनुभव के द्वारे में कोई जान न ले, उसके ये हाथ भाव प्रकट न हो जाय। जब उसे इस बात का पता लगा तो वह सहज था, स्वाभाविक थी। उसे यह भी विश्वास हो गया था कि उद्धिग्नता के दबाव से उसे मुक्ति मिल गई है।

दातो से नाखून काटना

••

हम में से कई शिक्षका ने कक्षा में या कक्षा के बाहर विद्यार्थियों को दातो में नाखून काटते देखा होगा। पर बहुत कम शिक्षक ऐसे होंगे जिन्होंने इस गैर पर मोचने विचारने में रुचि ली है। यह रोग केवल बालकों में ही नहीं, बल्कि बड़े व्यक्ति में भी ऐसा करते देखे जाते हैं। यह एक असामान्य व्यवहार है जिसका उपचार किया हो जाना चाहिये। कुछ शिक्षा शास्त्री इस सम्मति के हैं कि जब बालक सवेगात्मक तनाव अनुभव करता है तो ऐसा करने पर उतारू हो जाता है। ऐसा करके वह तनाव में मुक्ति पाता है। पर कुछ मनोवैज्ञानिक अथवा प्रकार की राय भी रखते हैं। उनका कहना है कि जब बच्चे पर या उनके कार्यों पर ध्यान नहीं दिया जा रहा हो तो वे दूसरा का अपने मित्रों का अभिभावक का या शिक्षकों का ध्यान खींचने के लिये दातो में नाखून काटना आरम्भ कर देते हैं तथा आदत बनने पर वे मदद ऐसा करते रहते हैं।

मनाग्रिफेनफे फायड ने तो मनोविज्ञान के क्षेत्र में काफी उत्पन्न करदी। उनका कहना है कि ऐसा करने में व्यक्ति की कामेच्छा तृप्त होती है।

इस आदत के विकसित होने पर बच्चा समझता है कि समाज सम्मत व्यवहार रीति रिवाज लाक परम्परा या मर्यादाएँ काई आवश्यक नहीं हैं कि उनका पालन किया ही जाय कोई आवश्यक नहीं है। फिर बच्चा एकांत प्रिय बन जाता है। दुभाग्य से यदि माता पिता भी कभी बच्चा का ऐसा करने पर डाट दे तो बच्चा अपनी असामान्यता के तारे में निश्चित हो जाता है। यही से बच्चे में हीन भाव के बीज पड़ते हैं तथा बच्चा अपने को अयोग्य समझने लगता है।

अ गूठा चूसना

••

कई बच्चे अपनी माँ का दूध पीना छोड़ने के बाद अगूठा चूसना आरम्भ कर देते हैं। समाज में यह एक असामान्य व्यवहार गिना जाता है इसलिए इसके कारणों का पता लगा कर राग दूर करने की कोशिश करनी चाहिये। यह व्याधि नीचे लिखे कारणों से होती है—

- (अ) भूख से छुटकारा पाने के लिए बच्चा ऐसा करता है।
- (आ) यह एक ऐसी निया है जो फ्रायड के अनुसार बालक को आनन्द देती है।
- (इ) यह एक सहज निया है।

क्या कारण है कि बालक ऐसा करता है ?

- (अ) माता पिता बालक के प्रति स्नेह न प्रताय या वे उसे ताज्ना दे तो बालक उनका ध्यान खींचने के लिये ऐसा करता है।
- (आ) सबग से पीटित होने पर भी बालक ऐसा करते हैं जिससे कि वे इससे मुक्ति पा सकें।

यह तो निश्चित है कि ऐसा करके बालक हमारा का भी ध्यान तो खींच लेता है पर उसमें सामाजिक व्यवहारों का विकास नहीं हो पाता—सामाजिक व्यवहारों को वह जरूरी ही नहीं समझता।

दूसर साथी ऐसा करने पर उसे चिटाते हैं तो उसमें हीनत्व का ज महो जाता है बल्कि लज्जातु व शर्माता बन जाता है। ऐसी स्थिति में वह समाज के कार्यों में रुचि नहीं लेता है तथा

एकानप्रिय बन जाता है उसका जीवन में निराशा छा जाती है तो यह भी सम्भव है कि उसका मुह में कुछ प्यारी पदा हो जाय।

जमा कि ऊपर बनाया गया है कि बानव कभी कभी ऐसा भूख के कारण भी करता है। यदि ऐसा है तो शत्रु का भाजन दूध आदि पर्याप्त मात्रा में लिये जान चाहिये यदि यह में गूठा इसी कारण में चूसता है तो छोड़ दिया।

बच्चा का स्नह दाजिये उह तनावपूर्ण स्थिति में बच्चा इसे बच्चा का कामों में लगाय रखिये या मिलीन में उलझाय लिये, इसमें भा आदत में कभी आयेगा। उस प्रा में हन दीजिये कि वह हमजाली मित्रों के साथ खेल। यदि वह मित्रों के साथ खेलने के लिये शांतिपूर्ण दृष्टि में कमजोर हो तो उसमें मिलीन दीजिये जिससे वह दाना खाया का प्रयोग कर सके।

अगूठा चूसन में मुक्ति दिलान के लिये शासक का कभी चिढ़ाना नहीं चाहिये—न उसकी आलाचना ही करनी चाहिये। स्नहपूर्ण व्यवहार के साथ उस इस व्यवहार की हानियां प्रवर्ण्य बतला जाय तथा उस इह छोड़ने का भी संकेत करना चाहिये। अभिभावकों को चाहिये कि बच्चे का एक टायरी व पेटिल दवर उह बड़ा जाय कि वे अपने इस व्यवहार को जितनी बार कर अपनी टायरी मनाट करन इसमें शत्रु स्वयं संकेत हो जायग तथा उनका यह आदत स्वतः ही दूर जायगी।

कधे उचकाना

••

लेखक को अपने उचपन के एक ऐसे शिष्य की मधुर स्मृतिया है जो बात बात में कधे उचकाया करते थे तथा ■ य शिक्षक महो दय उनकी XXX नाम ■ पुकारा करते थे । व्यक्ति कधे कधे उचकाते हैं एक शोर करने वाले विद्यार्थी के लिए यह एक बड़ा रुचिप्रद विषय हो सकता है । यह तो स्पष्ट है कि व्यक्ति ऐसा जानते हुए नहीं करते हैं और न ही उ ह अपने इस अनोखे व्यवहार की जानकारी रहती है । व्यक्ति ज्यादा स ज्यादा ४, ५ सक्किड ऐसा व्यवहार करता है तथा दूसरों के द्वारा बनाने पर ही वह ऐसा अनुभव करता है । ऐसा करने में निम्न में से कोई भी कारण हो सकते हैं—

- (१) जन माधारण का या अपने मित्रों का या परिवार के सदस्यों का ध्यान खीचना ।
- (२) समाज में प्रतिष्ठित किसी व्यक्ति की यह आदत होना तथा अन्य व्यक्तियों द्वारा अनुकरण करना ।
- (३) अद्वचेतनावस्था या अचेतनावस्था में दमन की हुई इच्छायें सग्रह हो जाना तथा उनकी सन्तुष्टि के लिये ऐसा व्यवहार करना ।
- (४) अ ग विशेष में सवेदना का अनुभव होना उससे छुटकारा पाने के लिये अ ग विशेष का विशेष प्रकार से सवालन तथा बार बार ऐसा करने से आदत हो जाना ।

इस प्रकार का व्यवहार करने से निम्न हानिया हो सकती

हैं—

व्यक्तित्व के सहज विभाग में तभी व्यक्तित्व गीत वगैरा होता है। अथ व्यक्तियों के लिए पर व्यक्ति में ही भावना पैदा होती है। अपने व्यवहार में विधान के लिए व्यक्ति उन्हें अपने कार्य करता है जो समाज सम्मत नहीं। कोई व्यक्ति उसी मित्रता स्वीकार नहीं करता तभी स्थिति में व्यक्ति तब तक प्रिय होता जाता है।

विद्यार्थी जीवन में यदि तभी प्राप्त हो जाय तो शिक्षक को क्या करना चाहिये? माता यतया ऐसा माना जाता है कि किसी आदत का छुटाना आसान नहीं है। तभी आदत अपने पर प्रथम सावधानी तो यह बरतनी चाहिये कि माता पिता या शिक्षक पर मया शाला में जब भी यह आदत दृश्य व्यक्ति या बच्चे को इस प्रस्तावना में व्यवहार के सम्बन्ध में कोई जानकारी न दे।

यह भी सम्भव है कि कोई प्रागेरिक कारण हो, यदि ऐसा है तो हमसे छुटकारा पान के लिए किसी योग्य व अनुभववा डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। यदि बिकृतिमय कोई मन्द न कर सके तो समझिये कि बीमारी का कारण मनोवैज्ञानिक है या व्यक्ति ने अनुकूलन में सीखा है। ऐसे व्यक्तियों की इच्छाओं को सामाजिक तरीके से तृप्त की जानी चाहिये। व्यक्ति या बच्चे को इसके लिये डाटना या ताड़ना देना उपयोगी नहीं होगा। उनके साथ स्नेह से व्यवहार कीजिये। यदि व्यक्ति या बच्चे को यह विश्वास हो जाय कि आप उसका भला चाहते हैं आप उसके पुत्रचित्त हैं तो आप उसे उस आदत को छोड़ देने का सकल कर दीजिये। यह भी सम्भव है कि बालक को पत्र लिखने पढ़ने पढ़ने आराम करने की पूरी सुविधा न हो तब भी वह ऐसा व्यवहार कर सकता है। ऐसी स्थिति का यदि पता लगता उसे सभी सुविधाय उपलब्ध कीजिए।

एक तरीका यह भी हो सकता है कि परिवार में यदि किसी व्यक्ति को यह आदत है बच्चों को जगसे दूर रखिये। उसे

पता लग जायगा कि बच्चों को क्यों उमसे दूर रखा जा रहा है ?
ऐसा संकेत मिलते ही आदत छोड़ने पर उतार हो जायगा ऐसी
स्थिति में किसी प्रकार के उपचार की भी जरूरत नहीं रहेगी ।

इसी प्रकार की अन्य व्याधियाँ हैं—मुँह सिकोड़ना जोभ से
दात कुरेदते रहना, नाक सिकोड़ना हाँठ चगाना आँखें मटकाना ।
इन सबका मनोवैज्ञानिक तरीकों में उपचार किया जाना चाहिये ।

• • •

चोरी करना

००

मित्रा की वस्तु बिना उठ पूछे या बिना उनके ज्ञान में लाये उठा लेना या लिपा लेना या काम में ले लेना चोरी कहलाता है। चोरी करना समाज में कुरम माना जाता है तथा चोरी करने वाले को हेय दृष्टि से देखा जाता है। समाज में भूठ बोलने वाले की निंदा की जाती है। चोरी का आकार जितना बड़ा होगा, निंदा या दण्ड उतना ही बड़ा जाता है चोरी का आकार या किसी समाज जितना महत्वपूर्ण समझता है दण्ड का आकार भी उतना ही बड़ा जाता है।

कुछ प्रकार या उच्च बुद्धि वाले बालक इस प्रकार से चोरी करते हैं कि वह उनकी चतुर्गई गिनती जाती है तथा वे मित्रा या दूसरा की आला में धूल भीक दत्त हैं। आजकल तो उच्च शिक्षा प्राप्त व्यक्ति भी परिमाजित तरीके से चोरी करते हैं दूसरो को खरने भी नहीं देते दूसरो को बुरा भी नहीं लगता तथा अपने का स्वकेन्द्रा कहकर सब निकलते हैं। इस प्रकार की चोरी को कुछ लोग समझन में समझल हात हैं नया कुछ लोग समझ भी लेते हैं तथा गण्य मानते हैं। कुछ गालियों का आवश्यक वस्तुय माता पिता से या अभिभावकों से नहीं मिल पाती वस्तुओं का उनके पास प्रभाव बना रहता है सभी स्थिति में व चागी करने के लिये मजबूर हो जाते हैं। परमात्मा पढ़ने पर व बिना जल्द की वस्तुय भी चुरा लेते हैं, व अन्य वस्तुओं का मयह करके आनंद प्राप्त करते हैं। कुछ वच्च वस्तुओं की आवश्यकता न हान पर उनकी चमक चमक से आकर्षित होकर भी उनकी चारा कर लेते हैं। सामान्यतया वच्चे करने चागी करते हैं तथा निगाराव मे व अपना दल बना लेते

हैं तथा सामूहिक रूप से भी चोरी करते हैं। कभी कभी वे समूह बनाकर शक्ति का भी प्रयोग करते हैं। अवकाश के दिन किसी के खेत में घुस जाना तथा ईस तोटना, मटर या हरे चने तोड़ना, टमाटर तोड़ना या फलों को तोड़ना आदि इसी प्रकार के उदाहरण हो सकते हैं।

चोरी करने के कारण हो सकते हैं—

- (१) आर्थिक कारण—निधनता के कारण माता-पिता बच्चों की आवश्यकताएँ पूरी नहीं कर पाते तथा बच्चे चोरी करने के लिए विवश हो जाते हैं।
- (२) वातावरण व सामाजिक कारण का भी चोरी करने में अपना स्थान होता है। सिनेमा या मिल मजदूरों के आस पास रहने, जहाँ के लोग प्रायः चोरी करते हो, वाते सगरी साधियों के बीच रहना ऐसी स्थिति का अच्छे बच्चों पर भी धीरे धीरे प्रभाव पड़ता ही है तथा कालांतर में वे अच्छे चोर बन जाते हैं।
- (३) शारीरिक व मानसिक विकृति के कारण भी बच्चे चोरी कर सकते हैं।
- (४) पीढ़ी दर पीढ़ी भी चोरी करने की आदत बनी रहना देखा जाता है। यूनानिक रूप से चोर पिता का बच्चा चोरी करने में दक्ष हुमा करता है।
- (५) शाला का वाय नीरस व उदासीनता पदा करने वाला हुमा तो बालक शिक्षकों की निगाह बचा कर शाला से भाग निकलता है तथा गैंग में मिलकर चोरा करना सीख लेता है।

पर हम यह भी मानना ही चाहिए कि कई छोटे अनाथ बच्चे अज्ञानतावश ही चोरी करते हैं। वे अपनी व अपने पिता माँ पत्नियों में कोई आदर ही नहीं समझते।

उपचार —

चोरी करना फिर चाहे वह सावधानी से किसी की वस्तु को छिपा लेना हो या दूसरो को धोखा देकर चोरी करना हो, समाज से स्वीकृत काय नहीं है। यह असामाजिक काय है इससे बच्चो को बचाना चाहिये। सर्वप्रथम आवश्यकता इस बात की है कि बच्चो को अपनी तथा अपने मित्रो की या दूसरो की वस्तुओ मे अंतर समझाना चाहिये। किशोर बच्चो को खान पीन तथा पहन लिखन की जह्मतम व सभी वस्तुयें देते रहना चाहिये। कभी कभी उनके मित्रो को जलपान के लिए भी आमंत्रित करना चाहिये। घर का वातावरण या पढीम या बच्चो के संगी माथी ही ऐम होकि चोरी की आदत को बढावा मिले तो बच्चा को माता पिता के पास से हटा कर आवासीय विद्यालया मे भर्ती करा देना चाहिये जहा उ ह छात्रावास मे रहन से इन सब तत्वा स दूर रखा जा सक। बच्चा को चोरी की बुराई तथा चोरी के कारण दिये जाने वाले दण्ड व कष्ट का ज्ञान करा कर भी उ ह बचाया जा सकता है। शाला का वातावरण तथा श्रिया कलाप ऐसे सरम व रुचिप्रद होन चाहिये कि बालका को वहा स भागने का प्रोत्साहन न मिले। माता पिता को बच्चा को चोरी करने व लिये कभी भी भूलकर भी प्रोत्साहन नहीं देना चाहिए।

यदि बच्चे मानसिक या शारीरिक विकृति के कारण चोरी करते हो तो माता पिता को शीघ्र ही किसी होशियार चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिये।

झूठ बोलना

..

सही बातों को न कह कर कुछ और कहना, असलियत को छिपाना, वास्तविकता के प्रतिकूल कहना, झूठ बोलना कहलता है। झूठ बोलना कई प्रकार का हो सकता है।

- (१) उड़ो की आना मानने के लिये झूठ बोलना।
- (२) दूसरा को कष्ट न पहुँचाने के लिये झूठ बोलना।
- (३) अपने स्वार्थ के लिये झूठ बोलना, इसे छोड़ा देना भी कहा जा सकता है।
- (४) दूसरा के सामने बड़ा बनने के लिये झूठ बोलना।
- (५) दूसरा के प्रति घृणा व्यक्त करने के लिये समय पाकर झूठ बोलना।
- (६) दण्ड से डबने के लिये झूठ बोलना, तथा
- (७) अपने से उड़ो को प्रशंसा प्राप्त करने के लिये झूठ बोलना आदि आदि।

झूठ बोलने के कारण—

झूठ बोलने को प्रोत्साहन देने में निर्धनता का बहुत बड़ा स्थान है। निर्धनता के कारण माता पिता बच्चे को अभी आवश्यकताएँ पूरी नहीं कर पाते। फलतः बच्चे अपने सभी साधनों में व अपने से बड़े में झूठ बोलकर माता पिता को निर्धनता प्रकट नहीं होने देना चाहते।

मातापिता व सामाजिक कारण का भी झूठ बोलने में अपना स्थान होता है। मिनमा या मिल मजदूरा के आसपास रहना, जहाँ वे लोग प्रायः झूठ बोलने वाले सभी साधनों के बीच रहते

वैसे वातावरण का अच्छे उच्चों पर भी धीरे धीरे प्रभाव पड़ता है तथा समय बीतने के साथ साथ वे दक्ष व अच्छे झूठ बोलने वाले बन जाते हैं।

शारीरिक व मानसिक विवृति से भी बच्चे झूठ बोलना सीख सकते हैं।

झूठ बोलने की आदत माता पिताओं से भी प्राप्त हो सकती है। या या कहिये कि पीटो दर पीटो झूठ बोलने की आदत भी कई बार देखी जाती है। न्यूनाधिक रूप से कहा जा सकता है कि झूठ बोलने वाले माता पिता का बच्चा झूठ गोलना शीघ्र सीख लेता है।

शाला का कायजम इतना नारम व उबाने वाला हो कि बच्चा वहा से शिक्षकों की निगाह बचाकर भाग निकले तथा गग के साथ मिलकर झूठ बोलना सीख जाय।

कई छोट छोट बच्चे अज्ञानतावश झूठ बोलत हैं। वे झूठ व सच में अंतर ही नहीं कर पाते।

उपचार—

झूठ बोलना समाज सम्मत काय नहीं है। अतः इसे प्रारम्भ से ही रोका जाना चाहिये। यह माता पिता का कर्तव्य है कि वे बच्चों को झूठ व सच तथा सही व गलत का ज्ञान कराये जिससे वे अज्ञानतावश झूठ न बोलें।

जिन बच्चों की आवश्यकतायें पूरी होती रहती हैं अर्थात् जिन बच्चा को अपनी आवश्यकताओं की चार्ज मिलती रहती है व प्रायः झूठ बोलने के शिकार नहीं होते ऐसा विश्वास किया जा सकता है। प्रारम्भ में झूठ बोलने पर दण्ड देन के उपाय आगे झूठ न बोलने के लिए स्नेहपूर्ण समझाना चाहिये। सत्य बोलने का प्रोत्साहन देना चाहिये। मित्रों में बालक की सच बोलने की आदत की प्रशंसा करनी चाहिये, इससे उन्हें प्रसन्नता होती है, प्रोत्साहन मिलता है। स्नेहपूर्ण वातावरण हो बच्चा पर आतंकपूर्ण वाता-

चरण न हो तो बच्चे भी सच बोलने में नहीं हिचकेंगे। सच बोलने पर बच्चा की प्रशंसा भी करनी चाहिये उन्हें पुरस्कार भी दिया जा सकता है। छोटा मोटा खिलौना या मिठाई पुरस्कार में पाकर बच्चे फूल उठेंगे, तथा इससे भी झूठ बोलने की आदत छुटाने में सहायता मिलती है। उह सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र की कहानी भी सुनानी चाहिये तथा बताना चाहिये कि सत्य के लिये उ होने कितने कष्ट महे।

माता पिता को स्वयं सच बोलकर आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिये। उह ऐसा अवसर कभी नहीं देना चाहिये कि बच्चा की झूठ बोलने में प्रात्माहुत मिले। कई बार पितामहों से मिलने कई व्यक्तित्व जाते हैं तथा पिता किन्हीं कारणों वश उनसे मिलना नहीं चाहते ह ऐसी स्थिति में वे बच्चों में कहला देते हैं कि जाकर कह दो कि पिताजी घर में नहीं ह। अवोध उच्चे क्या जानें? वे दरवाजे पर जाकर कह देते ह कि पिताजी कहला रहे ह कि पिताजी घर पर नहीं हैं। माता पिता को मदद ऐसे कार्यों से बचना चाहिये।

शिक्षका की भी सच बोलना चाहिये तथा सत्य का महत्व भी बच्चों बताना चाहिये। सच जोसने वाले बालक की प्रशंसा भी करनी चाहिये उसे पुरस्कार देना चाहिये। कक्षा में उमका नाम लेना ही उसकी प्रशंसा है। इससे बालक को सन्तोष मिलता है। बालक अध्यापक के प्रति श्रद्धा से रहे उनका विश्वास करे तथा अध्यापक की अपना भला चाहने वाला समझे तो बालक कभी झूठ नहीं बोलेंगा।

कक्षा का काय पाठ का प्रस्तुतकरण, अध्यापन आदि सरस होना चाहिये उच्चे उसमें रुचि लें, इससे बच्चे कक्षा से भागकर झूठ बोलने वाले बच्चा की मित्रता से बचे रहेंगे, साथ ही वे गैंग के शिकार होने से भी बच जायेंगे।

बच्चे गैंग म रहते हैं माता पिता बच्चों की परवाह नहीं करते बच्चे शालाओं से अनुपस्थित रहते ह तथा भूठ बोलत है ता ऐसे बच्चा को आवासीय पाठशालाओं मे भरती करा देना चाहिय जहा छात्रावास मे रहने से उन पर प्रतिकूल सभी सगी साथी व वातावरण का प्रभाव नहीं हागा ।

यदि बच्चे शारीरिक या भाग्सिक विकृति के कारण भूठ बोलते हैं तो शीघ्र ही किसी होशियार चिकित्सक को सलाह लेनी चाहिय ।

दाये हाथ से लिखना

••

हमसे कई शिक्षक अध्यापक ने देखा होगा कि कई बच्चे दाये हाथ से लिखते हैं, काय करने में भी दाये हाथ का अधिकता से प्रयोग करते हैं। यह हो सकता है कि ऐसे उदाहरणों की संख्या नगण्य हो। पर ऐसे उदाहरण सभी शिक्षकों को मिल तो जाते ही हैं। हमसे बहुत से अध्यापक जानते हुए भी इन प्रश्नों पर नहीं सोचते। यह एक मनोवैज्ञानिक व्याधि है जिसका उपचार किया जाना चाहिए। शोध के आधार पर यह कहा जा सकता है कि बच्चों का बहुत छोटा भाग जन्म से दाये हाथ से लिखने का निश्चय करता है। अधिकांश बच्चे दाये या बाये हाथ से लिखने की आदत आता-वरण से प्राप्त करते हैं।

अधिकांश बच्चे कार्यों के करने में दाये हाथ का प्रयोग अनुकरण से सीखते हैं। बचपन में वे अपने माता-पिता को दाये हाथ से काम करते देख कर नकल करते हैं। माता पिता बच्चों से चम्मच उठाते हैं, पसिल पकवाते हैं, छोटे बरतन एक जगह से दूसरी जगह रखवाते हैं। वे बच्चों का कई प्रकार की स्थितियाँ प्रस्तुत करते हैं कि बच्चे दाये हाथ से अधिकांश काम करें। दाये हाथ का प्राये हाथ पर प्रभुत्व रहे। अन्य कई बच्चे, चाहे उनमें जन्म से दाये हाथ से लिखने की प्रवृत्ति न हो, फिर भी वे माता-पिता द्वारा प्रस्तुत प्रतिमूल आतावरण में प्राये हाथ से लिखना सीख जाते हैं। प्रायः ऐसा माना जाता है कि बच्चों में जब वे पहली बार शाला में आते हैं, इससे पूर्व ही दाये या बाये हाथ से लिखने के संस्कार पड़ चुके होते हैं।

वया पारपत्तन पाट्याय ह १

कुछ लोग का कहना है कि बाय हाथ से काम करने वाले व्यक्ति का निरा राजगार व अवसर सीमित हो जाते हैं। कुछ व्यय-माय ऐसे हो सकते हैं जिसमें लिपि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ऐसे समय में निमोजव दाये या बाये हाथ से लिखन का आदत देखने में बजाय लिपि की सुदरता व स्पष्टता पर अधिक ध्यान देते हैं। उद्योगों में प्रायः श्रमिक दोनों हाथों का प्रयोग करते हैं बहुत कम उद्योग ऐसे हो सकते हैं जहाँ बाये हाथ से लिखना उपयोगी गिना हो या आवश्यकता हो। कई उदाहरण ऐसे देखे जाते हैं कि बाये हाथ से काम करने वाले व्यक्ति अन्य कई क्षेत्रों में अन्य साथी लोगों से थोड़े होते हैं।

लिपि एक कला है तथा दाये हाथ से लिखने वाले व्यक्ति ही सुंदर एवं उपयुक्त लिपि लिख सकते हैं, पर इसका अर्थ यह भी कदापि नहीं है कि बाये हाथ से लिखने वाले सभी की लिपि सदैव खराब होती है। जब बाये हाथ से लिखने वाला अपने साथी की सुंदर लिपि देखता है तो उसे दाये हाथ से लिखना और भी अनुपयुक्त लगता है। जो कुछ कह कर रहा है, यह जानकर उसे और भी बुरा नई अनुभव होती है, अपने को हीन अनुभव करता है। कभी-कभी

प्रकाश की व्यवस्था भी उनके प्रतिकूल होती है, क्योंकि कक्षाओं में प्रकाश की व्यवस्था प्रायः दाये हाथ से लिखने वालों को दृष्टि में रखकर की जाती है। इस बात पर जब विचार होता है तो यह उचित लगता है कि बच्चा से दाये हाथ से काय करने का आग्रह किया जाय, उनमें दाये हाथ से लिखने पर बल दिया जाय, लिपि की सुंदरता या महत्व समझाया जाय। पर यह हर स्थिति में याद रखना चाहिये कि बच्चा में इस परिवर्तन के लिए जबरदस्ती कभी न की जाय और यह भी की कोई सवमा-य दृढ नियम नहीं है कि हर बच्चा दाये हाथ से लिखे ही।

क्या परिवर्तन से हानि सम्भव है ?

इस क्षेत्र में जो शोध काय हुआ है उसके मा-गार पर कोई सामा-यिकरण प्रस्तुत नहीं किये जा सकते। कई बच्चों में बिना किसी प्रकार की हानि पहुँचाये उपयुक्त प्रशिक्षण से यह परिवर्तन लाया जा सकता है। कुछ मनोवैज्ञानिकों की राय है कि दाये हाथ में दाये हाथ में परिवर्तन करना बच्चों के समायोजन में महत्वपूर्ण सिद्ध होते हैं। कुछ ऐसे भी उदाहरण सामने हैं जिनमें दाये से दाये हाथ में परिवर्तन कई भयंकर हानियों के जनक बन गये हैं। दाये हाथ से लिखने वालों को कई अध्ययन की भी कठिनाइयाँ भैलनी पड़ती है जिसके फलस्वरूप उनके बाएँ सवेगात्मक मतुलन और व्यक्तित्व के सहज विकास में विघ्न उपस्थित हो जाता है। ये सब बातें यदि बच्चे के जीवन में स्कूल के प्रारम्भिक दिनों में घट जाती हैं तो ये उसकी सम्पूर्ण भावी शिक्षा पर भी प्रभाव डालती है। यह भी दाये हाथ से लिखने के सीमित उपयोगों की बहुत बड़ी कीमत है क्योंकि इसके लिए बच्चे में हाथ से काय करने में परिवर्तन लाने के प्रयास को देखना पड़ता है। यदि कठिनाइयाँ आयें तो बार-बार निवारण का प्रयत्न करना चाहिये।

किसी भी हाथ की प्राथमिकता, पगीगणा के आधार पर कठिन नहीं है तो इन परिस्थितियाँ सफलता के अधिक अवसर हैं यदि किसी हाथ की प्राथमिकता बहुत आरम्भ से जमी हुई है तो परिवर्तन से पूर्व उसके लाभ पर भी विचार कर लेना चाहिये। वहाँ असफलता की सम्भावनाएँ भी ज्यादा हैं जहाँ निश्चय जिनसे हो या उसमें आत्मविश्वास की कमी हो। लाये जाने वाले परिवर्तन के प्रति बच्चा के अभिभावक व शिक्षक में मतभेद है। अनुपयुक्त तरीकों से भी असफलता ही हाथ लगती है अतः आवश्यक है कि किसी भी प्रयास हेतु पूर्ण सतर्कता से कार्य किया जाय। अच्छा तो यह होगा कि किसी भी प्रयास हेतु माता पिता या अभिभावक तथा शिक्षक की सहमति से आरम्भ किया जाय।

परिवर्तन के लिये सर्वाधिक उपयुक्त समय वह होता है जबकि बच्चों में लिखने की आदत का विकास हो रहा होता है। यदि किसी बच्चे ने बाये हाथ से लिखने की आदत बना ली है तो उसे उम्मी हाथ से लिखते रहने देना चाहिए और उसी बाये हाथ से लिखने की पला में सुधार करना चाहिए।

हाथ का परिवर्तन

परिवर्तन की उपयुक्तता के सम्बन्ध में सर्वप्रथम शिक्षक की बच्चा के माता पिता या अभिभावक से मिलना चाहिए तथा साथ ही विधियों माता पिता के सहयोग की प्रकृति तथा कार्य करने की स्थितियों पर भी विचार करना चाहिये। यदि परिवर्तन का माता पिता विरोध करते हैं तो बच्चे को दुःखदायी परिणामों का सामना करना होगा। यदि बच्चे की परिवर्तन के विषय में ज्ञान है तो उसकी भी मदद ली जा सकती है। परिवर्तन की प्रक्रिया में जितना धैर्य रख सके फल सतोषजनक होंगे। बच्चे को कभी यह अनुभव नहीं होना चाहिये कि उन पर प्रयोग किया जा रहा है।

साधारणतया तरीका यह है कि ऐसे कार्यों को हाथ में लिया जाय जिनके करने में दोनों हाथों की जरूरत पड़ती हो जैसे—कपड़े धोना, गेंद खेलना, बाये हाथ से इस्टर पकड़ना तथा दाये हाथ से श्यामपट्ट पर लिखना। पर यह भी ध्यान रखना चाहिये कि बाय का अधिकांश भाग दाये हाथ से सम्पन्न हो रहा हो।

लिखना सिखाने के प्रारम्भिक चरण में विधि का मकेत मिल जाता है। प्रारम्भ में भुजाओं की दूर-दूर की गतियों पर ध्यान केन्द्रित किया जाय और क्रमशः कलाई एवं अंगुलियों पर नियन्त्रण बढ़ाया जाय। ये सामान्य तरीके बड़े उपयुक्त हैं, इनके द्वारा बच्चे जो बाये हाथ में लिखते हैं, धीरे-धीरे प्रगति कर निकलते हैं क्योंकि वे अपनी मासपेशियों पर दाये हाथ से लिखने वाले छात्र की अपेक्षा कम नियन्त्रण रख पाते हैं।

दाये हाथ के प्रयोग पर किसी प्रकार का उधन न लगाया जाय तथा उधन लगाने के बजाय उसे छोटे-छोटे कामों में प्रयोग किया जाय।

बाये हाथ से लिखना

एक बच्चे को बाय हाथ से लिखने रहने देना ही काफी नहीं है। जिस प्रकार दाये हाथ से लिखने वाले छात्र को उपयुक्त विधि से शिक्षण की आवश्यकता है। ठीक उसी ही उपयोगिता बाये हाथ से लिखने वाले के लिए भी है। इस शिक्षण के अभाव में या तो वह दाये हाथ का प्रयोग कलम पकड़ने कागज को ठीक से रखने में करता है या वह अपना मिर नीचे साकर कागज पर झुका देता है जिससे वह देख सके कि उसका बाया हाथ क्या कर रहा है। छात्र के बैठने का आसन व दृष्टि भी श्रुतिपूर्ण हो सकती है जिसके फलस्वरूप यमान आ सकती है गति पर नियन्त्रण रखना बठिन हो सकता है। स्याही प्रयोग करते समय आवश्यक है कि कागज दवात को सूता रहे।

इन बठिनाइयाँ को दूर किया जा सकता है यदि बाये हाथ से लिखने वाला इन नीचे लिगे सुभावाँ पर ध्यान दे—

कागज को तनिक सा बायीं ओर रखिये । कागज के मोड़ पर किस प्रकार का कोण पड़ेगा—यह हर विद्यार्थी पर अपनी अपनी स्थिति में तथा लिपि के ढंग पर निर्भर करेगा ? इस प्रकार करने से बच्चा देख सकेगा कि वह क्या कर रहा है ? और हाथ की मुक्त गतियाँ भी चलती रह सकती हैं । कुछ अज्ञान उसकी लिपि निम्न श्रेणी की हो सकती है पर उसे स्वीकार किया जाना चाहिए ।

कलम या पेनिसिल का नोक से एक इंच ऊपर से पकड़िये । ऐसा करने में लेख आसानी से देखा जा सकता है । नोट के पास से कलम या पेनिसिल पकड़ने की आदत को प्रोत्साहन नहीं देना चाहिए ।

जब स्याही प्रयोग की जा रही है तो बहुत यारीन नित्र का प्रयोग मत कीजिये ऐसा न करने से कागज के फट जान का डर रहता है । कलम में Thorough Type नित्र उत्तम होती है । यही लाभ Ball Point की पेनिसिल से भी उठाया जा सकता है ।

जब जुड़वा डेस्क पर दो बच्चे साथ बैठते हैं तो बाये हाथ से लिखने वाले विद्यार्थी को बाये हाथ की ओर बिठाना चाहिए जिससे उसके हाथ की गतियाँ से पड़ीसी साथी को असुविधा न हो ।

उत्तम लिखने की गति पर प्रत्यक्ष शिक्षण से अधिकार पाया जा सकता है । पर यह शिक्षण—मासपेशियों के नियंत्रण के साथ प्रारम्भिक समय में दिया जाना चाहिए । श्याम पट्ट पर लिखवाते समय दाये बाये दोनों हाथों से अभ्यास कराया जाय और क्रमशः प्रदर्शन द्वारा एक के बाद एक स्तर पर पट्ट या कागज पर बायीं ओर से दायीं ओर लिखवाया जाय ।

जब बच्चा वास्तव में लिखना आरम्भ करता है तो उसे स्पष्ट रूप से कहा जाना चाहिए कि कागज के दायीं ओर के किनारों के

बहुत निकट से लिखना आरम्भ करें। ऐसा करने से उल्टा लिखने के लिए स्थान ही नहीं बचेगा।

यदि इन सुझावा पर ध्यान दिया जाय तो बाये हाथ से लिखने वाला विद्यार्थी भी उतना ही दक्ष व उत्तम लिखने वाला बन सकता है जितना कि दाये हाथ में लिखने वाला।

बार बार धूबना, प्रारम्भिक कक्षाओं में विद्यार्थियों द्वारा अ वा का उल्टा लिखना तथा बच्चिया द्वारा हर बार पुल्लिङ्ग क्रिया का या बच्चो द्वारा हर बार स्त्रीलिङ्ग क्रिया का प्रयोग करना आदि इसी प्रकार की व्याधिया हैं जिनका मनोवैज्ञानिक उपचार से निवारण सम्भव है।

...

स्मरण शक्ति के सुधार के उपाय

••

कोई आश्चर्य नहीं यदि आप अपनी पिछली बातों को उत्तम श्रमों की स्मरण शक्ति होत हुए भी शायद न दाहरा मर । क्या यह सही है ? यदि ऐसा नहीं है तो इसे पढ़ने से आपको कोई लाभ नहीं होगा । ऐसा कहा जा सकता है कि जय से आपने होश सम्भाला है कई तथ्य व अनुभव आपने संग्रह किये हैं । इस विचार को सदैव दिमाग में रक्षित तथा अपनी खराब स्मरण शक्ति की शिखायत करने से रक्षित । आप आश्चर्य हो जाइयें कि विना जल्द के तथ्य व अनुभव याद नहीं रखना है । ऐसा करने से आप निराशा को अपने पास नहीं फटकने देंगे ।

डरिये नहीं कि आपका भण्डार पूरी तरह से भरा हुआ है या आपको जल्द से अधिक काम करना है । इससे दूसरी ओर जितना आप याद रखने की कोशिश करेंगे आपका स्मरण शक्ति का दायरा बढ़ता जायगा । ऐसा करने से जिसे जब आप चाहें याद कर सकेंगे । याद रखने के लिए तथ्यों का किसी से सम्बन्ध जोड़ कर दोहराने से मदद मिलती है । क्रमशः हम देखते हैं कि इस प्रक्रिया को जितना अधिक आप काम में लाते हैं उतनी ही अधिक आपको याद रखने में मदद मिलती है ।

आज से ही आप अपनी स्मरण शक्ति पर विश्वास कीजिये । उसे काम में लाइये तथा आशा कीजिये कि वह आपकी सेवा करेगी । अपनी विचारधारा में इस प्रकार का परिवर्तन सुधार का एक बहुत ही महत्वपूर्ण चिह्न है । अपने मित्रों से, अथवा भी मत कहिये कि आपकी स्मरण शक्ति खराब है बल्कि ध्यान को ध्यान समझिये कि आपकी स्मरण शक्ति में सुधार हो रहा है तथा आप

तथ्या को समय पर याद कर सकते हैं। इसके सुधार हेतु कुछ संकेत हैं, उन्हें आपको जानना चाहिये तथा सजगता से उनके अनुसार काम करना चाहिये। अच्छी स्मरण शक्ति के लिये नीचे लिखे सूत्र उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

- (१) नय तथ्या का पुराने तथ्यों से सम्बन्ध जोड़िये।
- (२) तथ्यों का अतर्भाव स्पष्ट जान लीजिये।
- (३) तथ्या का दाहराइय।
- (४) तथ्यों का स्मरण रगन का निश्चय कीजिये।
- (५) तथ्या के लिये मस्तिष्क में चित्र बना लीजिये।
- (६) स्मरण शक्ति का विस्तार कीजिये, तथा
- (७) तथ्या को प्रायः छोटे रूप में विहंगम दृष्टि में याद कीजिये।

यदि आप नय तथ्या का पुराने तथ्यों से जोड़े आप जानते हैं सम्बन्ध जोड़ सकें तो नई वस्तुओं का याद रखने में या जल्दतर के समय याद कर लेने में कोई कठिनाई न होगी। इसे सह-सम्बन्ध की प्रक्रिया कहते हैं। मान लीजिये आपको १९१६६६६६ याद करनी है। दो दा अर्कों के प्रथम व अन्तिम जोड़े को वतमान ईस्वी सन् तथा बीच के चार अर्कों को पिछला वर्ष समझिये। याद करने का कितना आसान तरीका है? इसी प्रकार इतिहास की घटनाओं की तिथियों का महम्बन्ध बनाया जा सकता है। ऐसा करने से इन तिथियों को आप कई दिना याद भी दोहरा सकते हैं।

सह सम्बन्ध बना कर याद करने की प्रक्रिया मराहतीय प्रयास है। इस तरीके से गन्ती होने की सम्भावना बहुत कम है। इसके सिवाय इसे अध्ययन स्थानों पर भी प्रयोग किया जा सकता है जसे वस्तुयें खरीदने के लिये या काय करने के लिये। इसी प्रकार मित्रों के नाम या उनके पते याद रखने के लिये भी इसे व्यवहार किया जा

जाय या सायकिल उठाते हुए याद आ जाय । इस प्रकार का स्पष्ट चित्र यदि आप दिमाग में बना लेंगे तो ताला लगाते वक्त या माय किल उठाते वक्त वह काम अवश्य ही आगकी याद आ जायगा । तनिक हेर फेर के साथ यही गुन्नाय अन्य स्थितिया में भी उपयोगी हो सकती है ।

मस्तिष्क की तरह में किसी भी वस्तु पर पनी दृष्टि से सु दरता को निहारते हुए शीघ्र मिटने वाली निगाह डालिए । इससे आप उसके रूप को याद कर सकेंगे फिर से दाह्य करेंगे । इस प्रकार वह वस्तु एक क्षण में ही ग प पर अमिट प्रभाव छोड़ देगी । इस प्रकार के प्रयत्न से समय की उचित के साथ आपको आवश्यक जनक तरीका हाथ लग जायगा तथा अब आप वह अनापे काम करने के योग्य हो जायेंगे ।

चानुय सूचक एवं विनादपूर्ण शब्द स्मरण शक्ति की वृद्धि करते हैं । मुख्यतः इससे किसी प्रमुख बिन्दु को न भूलने योग्य बनने में मदद मिलती है । इसके लिए नाम शब्द या वाक्य सायक या निरर्थक वैसे भी हो प्रयोग किये जा सकते हैं ।

सामान्य प्रशासन के एक विद्यार्थी को कल्पना कीजिये कि प्रशासन के सात तत्व याद करने हैं जिससे परीक्षा के समय उनका उत्तर और भी अधिक आकर्षक बन सके । उक्त विद्यार्थी का सबसे पहला काम यह होगा कि इन सात तत्वों के लिए वह केवल मुख्य मुख्य सात शब्द बनाले, जिससे हर शब्द पूरे वाक्य का आभास दे । तब वह इन सात शब्दों से प्रथम अक्षर को लेकर और भी कोई नया शब्द बनाले । दी हुई स्थिति में वह Post Corb याद करके तत्वों को दोहरा सकता है । जिससे वे अक्षर क्रमशः Planning, Organization, Selection, Training, Coordination, Reporting और Budgeting के लिए सकन करते हैं । इसके लिए आवश्यक है कि विद्यार्थी को प्रत्येक बिन्दु पर स्वामित्व करने के लिये काफी

परिश्रम करना होगा। ऐसा करने से वह बिना भूले तथा उनको क्रमानुसार समय पर दोहरा सकेगा, याद कर सकेगा।

यश को याद करने की अपेक्षा पूरा को याद कीजिये। यदि आप उस छटा वाली कविता याद कर रहे हैं तो वजाय एक छंद पर ध्यान देने के आप सम्पूर्ण पर ध्यान दीजिये। याद करने का समय जब गीत में तनिक रुकिय अर्थात् दाहराइये।

इस तरीका के अनुसार काम करना उपयोगी होगा। इसकी उपयोगिता आपकी आश्चर्य में डाल देगी। आप जब इनके अनुसार काम करते हैं तो सुधार देखते हैं। आपकी स्मरण शक्ति में आपका आत्मनिश्वास बढ़ेगा यह आत्म विश्वास ही आपकी स्मरण शक्ति में सुधार करेगा। आप उत्तम श्रेणी की स्मरण शक्ति रखते हैं, आपका यह आत्म निश्वास ही आपकी सफलता के मार्ग पर अग्रसर करेगा।

प्रसन्नचित्त रहने के उपाय

..

अनावश्यक शीघ्रता न कीजिये—घबराइये नहीं। कई ऐसी बातें जिनके बारे में हम सोचते हैं होती ही नहीं है या जब ब घटती हैं तो हमारी आदत हम काम को करने से हट जाती है। जितने अधिक हम उद्विग्न रहेंगे, उतने ही अधिक थकेंगे, उतनी ही अधिक असमंजसता बढ़ेगी और हम उस काम पर काबू न पा सकेंगे।

उद्विग्नताओं का प्राथमिकताओं के क्रम में रखिये तथा मदद उनको उचित दृष्टि में देखिये। बात का बतगड अर्थात् तिल का पहाड़ न बनाइये। खराब से खराब काम का भी सामना कीजिय तब आप देखेंगे कि ऐसे अवसर ही कम आते हैं। इसके दूसरी ओर यदि एक बार आप उद्विग्नता का माहस से सामना कर लें तथा उद्विग्नता को घटाने के लिए कदमों का निश्चय कर लें तो आप देखेंगे कि काफी आसुरता से कई तनाव आपसे दूर हो चुके हैं। किसी भी उद्विग्नता पर काबू पाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उसके प्रति पूर्णतः व्यावहारिक बन जाइये तथा पूरी शक्ति से सामना कीजिये।

आप मिला के बारे में सजग रहिये। इस बात का याद रखिये कि कई व्यक्ति अपने स्वयं के कार्यों से, परिवार के कार्यों से ही सम्बन्ध रखते हैं वे स्वयं केन्द्रित हो सकते हैं। कृष्ण सुदामा के जैसे सम्प्रदाय की उनसे आशा नहीं की जा सकती है।

जब दूसरे व्यक्ति आपकी आशानुसार आपमें आपके कार्यों में रुचि नहीं तो भी निराश होना का कोई आवश्यकता नहीं है। निराशा में सदैव बचने का प्रयत्न कीजिये। इस बात की पूरी पूरी सम्भावना रहती है कि आपके सामने न होने पर वे आपको भूल हूँगे ही।

वास्तविकता यह है कि सभी व्यक्ति समान नहीं हैं। यदि आपने इस तथ्य को समझ लिया है तो आप प्रगति चित्त बने रह सकते हैं।

अपने स्वयं के प्रति सजग रहिये। ऐसा न कीजिये कि आप हर काम में महत्वपूर्ण बन जाय, हर जगह लोकप्रिय बन जाय, दूसरे सभी माथी आपकी पर ध्यान लगायें इसके लिये सधन न कीजिये। यदि वे आपकी बातों से सहमत न हों तो भी न घबराइय यदि वे आपकी गालीगोत्रा भी करें तो दुःखी न होइये। आलोचना से भीखने का प्रयत्न कीजिये, अपने में सुधार कीजिये।

यह आशा न कीजिये कि माथी आपके लिये बड़ा बड़ा कर बात करेगा तथा वे इसी प्रकार की बातों में रुचि रखेंगे। यदि आप इसी बात की प्रतिष्ठा कर रहे हैं तो आप देखेंगे कि आप अलग अलग एक किनार पर खड़े हैं। इससे भी युग अधिक यह हो सकता है कि आप वहाँ अनचाहे व्यक्ति लगें तथा माथी लोग तुम्हें पसन्द न करें। अधिकांश व्यक्ति अन्य मित्रों के लिये न तो सोचते हैं, न सोचने के लिये उनके पास समय है और यदि समय है तो वे ऐसा करने का प्रयत्न ही नहीं करते हैं। वे अपने धारे में सोचने के लिये व्यस्त हैं। वे आशा करते हैं कि हम बिना पूछे पाछे उनमें मिल जाय तथा वे बड़ा बड़ा पूछ लिया करें।

अपने व्यक्तियों की तुलना में हर समय अधिक अच्छा काम न करने की इच्छा न रखिये। अप्रसन्न होने का इससे अधिक दूसरा कोई कारण नहीं है। यदि आप मित्रों से अच्छा करना चाहते हैं तो मित्र भी इसी दृष्टिकोण से सोचते हैं। इससे आपको मानसिक शांति मिलती है तथा प्रसन्नता अनुभव होती है।

किसी भी काम के पीछे रहने की अपेक्षा उस काम में हाथ ही नहीं डालना अच्छा है। आप जानते हैं कि उस काम में असफलता मिलेगी जिससे आपको घणा है। आप अपना काम पूरे मन से अच्छी तरह करते रहिये तथा प्रसन्नता अनुभव कीजिये। जो सुविधायें,

वस्तुय आपना प्राप्त हैं उनका ध्यान भीजिये। यदि किसी समय व्यक्ति को इसमें अधिक बिना रुका है तो यह उसका भाग की बात है।

बार-बार दूसरा का मत तुलाइये। इसमें आदमी निश्चित व अप्रमत्त न हो जाते हैं। तथा इसमें आपना मिश्रण न हो पाये। प्रायः ऐसा व्यवहार मूढ़ का प्रतिफल माना है। एक व्यक्ति एक समय प्रमत्त न तथा दूसरे समय अप्रमत्त दोष पड़ते हैं। एक व्यक्ति को सँभलने का प्रयत्न कीजिये—उनका ध्यान याचना ही अच्छा है। यह वह बहुत बड़ा विघ्न है कि एक व्यक्ति नियंत्रण नहीं कर पाते हैं।

यम नित्य रहना का एक तरीका यह भी हो सकता है कि आप प्रतिदिन कायक्रम के अनुसार काम कर। लम्बा कायक्रम देख कर कुछ व्यक्ति निराश हो जाते हैं। पर एक दिन के नियम आप जानते हुये भी लम्बा रख सकते हैं। वही कायक्रम प्रगते दिन प्राप्त या उसमें पूरा सध्या म यदि आवश्यक हो तो परिवर्तन करके लागू किया जा सकता है। इस सम्बन्ध में नीचे लिखे सुझाव उपयोगी सिद्ध होंगे—

- (१) प्रतिदिन प्रमत्त रहिये तथा हर स्थिति में सत्तापी बने रहिये।
- (२) प्रतिदिन आप शांति साहस आशा तथा स्वास्थ्य के लिये सुनहरे विचार मन में लाइये। व्यय की याचना को एक क्षण के लिये भी दिमाग में न लाइये।
- (३) बड़ा बड़ा करने की सफलताओं को गिनिये पर अपने कष्ट या कमियों को नहीं।
- (४) विश्वासी व्यक्ति के साथ गाढ़ी मित्रता व योजना बनाइये जो आपका दमनाते हैं तथा चाहते हैं कि दूसरे भी आपका दमनायें।
- (५) अपने मिलने वाले सभी के साथ आप मित्रतापूर्ण व्यवहार कीजिये।

- (६) प्रत्येक नई समस्या, शिकायत, अभाव, अभियोग या आघात को नये रूप में देखिये। आपके जीवन दशन में मोड़ ला सकते हैं।
- (७) आप चाहे किसी भी स्थिति में हों, अपनी प्रतिक्रियायें सकारात्मक, आशाजनक तथा दयापूर्ण रखिये।
- (८) सदैव श्रुत व मजबूत रहिए, आने वाली परिस्थितियों के लिए जाग्रत रहिए।
- (९) प्रमत्तचित्त व्यक्ति के रूप में अपने शारीरिक दिग्भावे तथा मानसिक तैज के प्रति सावधान रहिए, इससे आपको सही वातावरण प्राप्त होगा।
- (१०) मित्रों को लगातार प्रमत्तचित्त रखने का प्रयत्न कीजिये उनके लिए सोचिये, उनके लिए कार्य कीजिये, इसी की दैनिक जीवन में व्यवहार में लाइये। सुखी जीवन के लिये ऐलफ्रेड एटलर के अनुसार प्रतिदिन साधने का प्रयत्न कीजिए कि 'आप किस तरह अपने मित्रों को प्रमत्त रख सकते हैं।

विनोदी बनने के उपाय

..

विनाद किसी भी व्यक्ति के हसने की प्रक्रिया से सज्ज है। यह एक अर्जित किया जा सकने वाला गुण है यद्यपि अर्जित करने का तरीका कष्टदायक है। मेकेन्जी इसे एक उदाहरण से स्पष्ट करते हैं। एक बुद्धिमती माता उन समय क्या करती है जबकि उसका बच्चा अजाय स्थिति पदा कर देता है या नकारात्मक स्थिति प्रस्तुत कर देता है। वह उसकी मदद करती है कि वह स्वयं पर हसे। एक व्यक्ति हसता हुआ बच्चा देखकर यह अनुभव करता है कि मसखरे के समान उसकी यह स्थिति प्रस्तुत करना कितना विनोदपूर्ण है?

विनोद का मनोविज्ञान उलझन पूर्ण है। हम क्या हसते हैं? तथा क्यों हसकर विनोद का महत्व घटा देते हैं? आदि इसी प्रकार के प्रश्न हैं। उन तरीकों को भी महत्वहीन बना देते हैं जिनसे विनोद का विकास किया जा सकता है। विनोद का विचार किस प्रकार महत्वपूर्ण है—इस सत्य में किसी ने कहा है ‘भगवान ने पागल होने से बचाने के लिये विनाद का गुण प्रदान किया है।’

भेट वकरी की तरह भरी रलगाड़ी में बस की भीड़ में यदि हम विनोद पर सब तो कई प्रकार के तनावों से बच सकते हैं अथवा ये तनाव रंग में भग कर सकते हैं। महान मनोवैज्ञानिकों के अनुसार यदि हममें हँसने की या विनोद की आदत नहीं है तो हम दुखों तथा अमनोप की गिनती बढ़ात चले रहें हैं।

विनोदी व्यक्ति हमारी स्थिति में रहकर भी काम करता है। यही बात हम दुःखा से बचा लेती है। विनोदपूर्ण स्वभाव अजीबो गरीब स्थिति के पदान हान में भी मदद करता है। उदाहरण के लिये व्यस्त मोटिंग में जबकि आदमी सतुलन खो सकता है मोटिंग

का अध्यक्ष भी धमतुनिन हो जाता है। ऐसी स्थिति में चतुर व्यक्ति की विनोदपूर्ण पर बुद्धि एवं भलाई युक्त टिप्पणी कठिन स्थिति में बचा लेती है।

किसी मनोवैज्ञानिक ने कहा है कि जिस भाति आधी हवा को साफ कर देती है उसी भाति विनाद छोटे छोटे गव ममाप्त कर देता है। विनोदपूर्ण स्वभाव के कारण मानवीय मयका का व्यापार सुचारु रूप में चलता रहता है। यही कारण है कि एक वक्ता अपना भाषण विनोदपूर्ण टिप्पणी से आरम्भ करता है। इसी कारण वह श्रोताग्रा में एकदम मधुर सज्ज बग लेता है। विनोद दो व्यक्तियों के बीच सामाजिक तौर पर गाढ़े सज्जों का माध्यम हो सकता है। शुरु शुरु में कई व्यक्ति अनुविधा अनुभव करते हैं क्योंकि हर व्यक्ति अपने को गम्भीरता से ममभना चाहता है। बातचीत को हल्कापन या महत्व न देने से या गम्भीर न बना देने से दो व्यक्ति निकट आ सकते हैं।

इस बात का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है कि विनोद कृत्रिम न हो। यदि विनोद को महज व वास्तविक रूप में न लिया गया तो विनाद निरर्थक, अर्थहीन हो जायगा। कुछ ऐसी मामला या बात है जिन पर यदि ध्यान दिया जाय तो इस दिशा में मदद मिल सकती है जैसे जीवन का अन्त्या विनोदपूर्ण तरीका एक प्रमत्तता, ऐसा करने पर हमारे लिए व साधियों के लिए काम करना सामान हो जायगा।

विनोदपूर्ण तथा प्रसन्नता देने वाली वस्तुओं का सर्वेक्षण कीजिये। मजाकपूर्ण कहानियाँ पढ़िये विनोदपूर्ण चित्रों का देखिये, पशुप्रा तथा बच्चों को खेलते हुये निहारिये। किसी दिन प्रातः काल घूमने के समय निश्चित कीजिये कि १०-१२ विनोदपूर्ण चीज अवश्य देखेंगे तथा उनमें से सर्वाधिक अच्छी २३ वस्तुयें संध्या में अपने मित्रों व ग्राम पड़ोस के व्यक्तियों को उतारेंगे। जीवन में इस प्रकार का हल्कापन अवश्य ही विकसित किया जाना चाहिये

जरा गम्भीरता के स्तर पर जीवन में आशावादिता का गुण विवक्षित कीजिय। जीवों में हाने वाली अच्छी व बुरी वस्तुओं को व वाता को बहुत ज्यादा महत्त्व देने का निश्चय न कीजिय। पर अच्छी वाता तो सामान्य रूप से याद रतिये। बूढ़ हान पर इन वाता को याद आपका प्रगताता में भर देगी तथा भार हल्का करेगी। त्रिना मुस्कराय कोई भी काम आशा सहित पूरा नहीं किया जा सकता। मुस्कराना ही अथ व्यक्ति का लिये प्रसन्नता का स्थापन करता है।

जो काम आपका करना है, उसमें पूर्ण आनन्द लीजिय। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि आप अपने कार्यों के प्रति लापरवाह बन जाय। इसका अर्थ यह है कि आप उन्हें कायम मानिये और उन्हें चुनौतियाँ अवसर्ग व प्रसन्नता के कारणों के रूप में स्वीकार कीजिय। आप पायेंगे कि काम व जीवन विनाद बन गये हैं। जीवन के दैनिक कार्यों व सामान्य वस्तुओं में भी काम के दौरान मुस्करा-हट के साथ विनोद दूढ़ना चाहिये।

अपने आप के लिये बहुत गम्भीरता से विचार न कीजिय। अपने आप के लिये साधारण रूप से विचार कीजिय। विनाद को वस्तुगत रूप से लाजिय। इसी कारण विनोद हमें अपने दृष्टिकोण से दुनिया से पृथक् खड़ा रहने के योग्य बनाता है। प्रायः हम स्व-केन्द्रित होने चले जा रहे हैं इससे उबरना चाहिये।

हमें प्रभावित करने वाली चीजों का यदि हम अपने रास्ते से पृथक् कर सकें तो हमें कई विनादपूर्ण अवसर प्राप्त हो सकते हैं। स्वकेन्द्रित व्यक्ति ही विनोदपूर्ण रहने का या विनाद करने का स्वभाव नहीं बना सकता। स्वानुभव ही विनोदपूर्ण स्वभाव के विकास में सबसे बड़ी बाधा है।

बोती ताहि विसारि दै, आगे की सुधि लेय

..

हर व्यक्ति का अपना अपना काय क्षेत्र होता है हर व्यक्ति के अपने अपने भूतकाल के अनुभव होते हैं। कुछ भूतकाल के प्रति सतोष प्रकट करते हैं तो कुछ अम-तोष भी। वे इस बात का ध्यान नहीं रखते हैं कि उम्र के साथ साथ काम करने की मात्रा भी कम हो गई है तो भी वे प्रसन्नतापूर्वक रहते हैं। उठाने गलतियाँ की हैं ऐसा उन्हें स्वीकार करना चाहिए। पर गलतियों की मात्रा में उन्होंने बढ़ि नहीं की है यही सतोष का चिह्न है। किसी का भी ऐसा जीवन नहीं है कि उसे न निराशाए मिनी हो न ही अम-तोष, न ही असफलताएँ और न ही उसमें कभी गलतियाँ हुई हों।

व्यक्ति भूतकाल के प्रति कैसे विचार करने हैं? यह इस बात पर निर्भर है कि वे व्यक्ति भूतकाल पर किस दृष्टि से मोक्ष विचारते हैं। स्मृति पुस्तक का समान है यदि व्यक्ति का तनिक भी अच्छे बुरे का ज्ञान है तो वे उस पुस्तक में स्मृति में खराब चित्र कभी न लगायेंगे। पुस्तक के सभी पृष्ठों पर प्रमत्तचित्त हैंसमुख खेलते हुए या मनोरंजन करते हुए व्यक्तियों के चित्र होंगे।

अम-तोष प्रकट न करने के विचार में प्रवृत्तिदत्त वरदानों का गिनना एक प्राचीन महत्वपूर्ण दण्ड है। इसमें यह सत्य मिलता है कि जीना आमान नहीं है। व्यक्ति का सुख के साथ साथ दुःख भी माहमपूर्वक भेदना चाहिए। अंग्रेज कवि पर्सी शिल्ली के अनु-
sadderst thought ' हिन्दी के सुप्रसिद्ध कवि पत ने भी यही भाव अपनी कविता में संजोया है—

‘वियोगी होगा पहला कवि
निकल कर आत्मा से चुपचाप वही होगी कविता अनजान ॥’

इही वाता से हम भूतकाल के कार्यों पर स्वस्थ दृष्टि के रूप में विचार कर सकते हैं।

भूतकाल पर दृष्टिपात करने आगे का जीवन ढालना अधिक महत्वपूर्ण है। क्या कोई इतना ही महत्वपूर्ण आसान एवं सोचा सिद्धांत है जिसका आधार पर हम जीवन का कार्यक्रम तय करें जिससे कि हमें आगे चलते में तोष प्राप्त हो।

समग्र जीवन—

अपने अनुभव बढ़ाइये। रचिप्रद जीवन ही पूर्ण जीवन है यकान या उदासी सर्वाधिक हानिप्रद है। प्रसन्नता एवं आशा से ही जीवन समृद्ध बनता है व्यक्तित्व का स्थायी विकास होता है। अध्ययन से होने वाले लाभ समाप्त कला साहित्य तथा यात्राओं के आनंद व्यासंग (हाज़ाज) से प्राप्त सृजनशीलता आपमें कोई नहीं छीन सकता। मानवीय सम्बन्धों में जितनी अधिक रचि होगी, वीती हुई घटनाओं को उतनी ही सफलता के साथ चित्रित कर सकेंगे व यही जीवन का वास्तविक लाभ है।

काम—

किसी कार्य पर दुःख प्रकट न कीजिए। कई व्यक्ति निरर्थक अनुभवों से बचने के लिए प्रयास करते हैं यद्यपि कई व्यक्तियों का इनसे पाला पड़ता है। स्वयं पर दया करना एक बहुत बड़ा खतरा है जिससे भूत एवं वर्तमान का विकास रुक जाता है। अनाधिकृत सम्बन्धों में तथा दूसरों से सम्बन्ध न होने पर स्वयं पर दया आती है। उन व्यक्तियों में जो दूसरों की ओर देखते हैं, उनको मदद करने की इच्छा स्वतः जग जाती है। पर वे अपने आप ही विवश होकर दुःख प्रकट करते हैं। स्वयं पर दया करने की अपेक्षा आप साथी लोगों की मदद कीजिये उनके लिए चीजें तयार कीजिये। चीजें तयार करने में तत्परता बरतिये।

यह आसानी से कहा जाता है कि आप अपने से कम भाग्यशाली व्यक्ति आसानी से दूढ़ सकते हैं। सत्यता यह है कि कई

व्यक्ति ऐसा भी नहीं कर सकने क्योंकि उनमें करने की चाह ही नहीं है। उनको खोजना तथा उनकी सेवा करना अपने जीवन में बीती हुई बातों पर दुःख न करने का दूसरा वदम है।

आग्रह—

अपनी गलतियाँ स पाठ सीखिये। व्यक्ति अपना गलतियों के लिए उद्धृत हो संवेदनशील होता है। एक बार एक अंग्रेज लेखक ने कहा कि 'जो व्यक्ति गलतियाँ नहीं करता वह किसी चीज का सृजन नहीं करता।' यशस्वी कि हमारी शारीरिक अस्वस्थता के कारण गलतियाँ न हुई हो। इनकी शिक्षा का अनिवार्य भाग सम्भूतकर उचित स्थान देना चाहिए। कुछ अंशों में गलत व्यक्ति को उद्धृत कुछ मिलाती है व्यक्ति जिस काम में लगा हुआ है गलतियाँ करके ही वह उसमें सफलता के मार्ग पर अग्रसर होता है।

हमें अपनी गलतियाँ से सीखने के लिए हर वकन नम्रतापूर्वक तैयार रहना चाहिये। इन गलतियों से एक नई व अच्छी सफलता प्राप्त होगा। तब हमें बीते हुए जीवन पर दृष्टि डालना चाहिए। ये वे गलतियाँ हैं जो हमें जिन्हें हम याद करते हैं बल्कि इसमें हमें नई नूतन वृत्ति भी प्राप्त होती है, ज्ञान और अनुभव बढ़ता है।

मानसिक शांति—

क्षमा करने की भावना बनाइये। शायद भूतकाल के सम्बन्धों पर दृष्टिपात करें तो मानवीय सम्बन्धों पर पानी फिर गया लगता है। किसी का नाम या दृश्य याद करना, कभी कभी भगवान् मान लेने का कारण हो सकता है। ऐसा कई वर्षों के बाद भी हो सकता है। सही अर्थों में यही बात को ताजा करना है। हर बात हमारे मन के अन्तर्गत अवस्था में गहराई से पठनी है तथा छिपे हुए अनुभवों के लिए विषय का काम करती है।

दिन के हाथ से निरालन के पूर्व सभी बातें तय कीजिये। यह एक सामान्य बात है कि फल को पकड़ने पर तोड़ा न

सन्तोष की कुंजी आशा

..

किसी भी व्यक्ति के व्यवित्तन में आशावादिता सृजनारमक तत्व है। निराशा व्यक्ति का पतन करती है आशा प्रगति का द्वार अग्रसर करती है।

समय और वातावरण का बनने विगड़ने में बड़ा महत्वपूर्ण स्थान है। व्यक्ति का जीवन नम उमकी विचारधाराओं पर आधारित होता है, जिनके प्रति व्यक्ति को सचेत रहना चाहिए। एस नता एवं असफलता सफलता एवं असफलता और नोकप्रियता एवं कुर्याति स्थितियों की अपेक्षा व्यक्ति की विचारधाराओं से अधिक प्रभावित होती है। इसी प्रक्रिया में आशा का अत्यन्त ही महत्वपूर्ण स्थान है।

यह स्पष्ट है कि शारीरिक एवं मानसिक तत्व एक दूसरे पर क्रिया प्रतिक्रिया करते हैं। एक बड़े व्यक्ति जो स देही है, यदि उसके पाव गीले हो जाय तो जुगाम हो जाने की शिकायत करता रहेगा। ऐसी स्थिति में आज आवश्यकता है मस्तिष्क को सृजनारमक रचनारमक एवं प्रगतिशील विचार प्रदान किये जाय। संक्षेप में कहा जाय तो आशावादिता का विनाश किया जाय।

सदय विकास की ओर देखिये

आशावादिता केवल इच्छा ही नहीं है। जिस भांति पम्प पानी देना आरम्भ करे इसके लिए जरूरी है कि कुछ समय तक पम्प को पानी दिया जाय उसी भांति का कार्य आशावादिता का भी है। प्रसन्नता देने वाली वस्तु का हम तनिक समय भी इंतजार नहीं कर सकते। प्रायः कहा जाता है कि प्रसन्नता देने वाली घटना या कार्य

संसाधन मिलता है। इसलिये कामों का उस प्रकार समायोजन करना चाहिए कि उनकी ओर प्रयत्न की दृष्टि से देख सकें। काम बर्दाश्त करते हैं तथा संध्या का भ्रमण, दिन में बाजार से वस्तुएं खरीदना, मित्रों के साथ विवाद आदि।

बहुत व्यस्त रहता चलाकर हम ग्राह्याग्रास वचन सज्जते हैं। यदि ऐसा प्रयत्न करे तो व्यक्ति के कई प्रकार की क्षमताओं की सम्भावना हो सकती है। आगे का नियोजित कार्य प्रगतिशील कियाए पय सादगीपूर्ण विचार वभी वभी बडे महत्वपूर्ण सिद्ध होत हैं।

जब अवसर मिलता है तो आप उसके लिए पूरी तैयारी कर लीजिये—नहाना, घाना बपडे पहना, नु गार करना—से निवृत्त हो लीजिये। य सय पाय भी आन दा का एक भाग है। इनकी तैयारी म जरा सी लापरवाही करना असंतोष का कारण हो सकता है। दृष्टिकोण का इसी में संकेत मिलता है। भावी आशाओं का प्रयत्नापूर्ण भावी जीवन पर बडा प्रभाव पडता है। सदैव प्रयत्न रहन स योजन सत्व मिलता है। यदि एक बार सचेत रहना सीखले मान वाली उ नतियों का सामना करने के लिए तयार हो जाय हर स्थिति में आगम एव स तोप अनुभव करे तो प्रमश ये बातें हमारे जीवन का अग वन जायगी और जीवन को सुखद बना देंगी।

आमार प्रकट कीजिये

मित्री की राय के लिए उनका एहसानमद बना लीजिये। शुरू में आप अपने प्रयत्न कीजिये तथा अपनी अद्वैत चेतनावस्था से आमार प्रकट कीजिये। प्रतिदिन देना चाहिए कि हम बिना वस्तुओं या दाता का बिना बिना की राय के लिए आभारी हैं। भायद यह बहुत बडा काम हो जायगा पर इसने लक्ष्य प्राप्ति में मदद मिलगी। हमें अपना साधियों के प्रति भी आमार प्रकट करना चाहिए। कई व्यक्ति दूसरों की राय पर चलते हैं, उनके कामों पर निर्भर रहते हैं

उनकी मदद की इतना कर रहे हैं। हम मित्रों का उनकी नैव सलाह या काम के लिए याद करते हैं पर दिन भर मगितने ही काम ऐसे होने हैं कि हम याद भी नहीं कर पाते जिनसे हम मदद पाते हैं। सबसे आदश के लिए इन सभ्यता प्रदर्शन करने की जरूरत नहीं है पर आभार प्रदर्शन के दो ऋण न बचने दूसरों को साहस व प्रसन्नता देते हैं वरन् स्वयं पर भी बहुत गहरा प्रभाव डालते हैं।

इस प्रकार आशावांछिता व विकास में आभार प्रदर्शन का अपना स्थान है। भूतकाल में जीवन कई वस्तुओं से सम्पन्न था ता कई कारण नहीं है कि यह भविष्य में विपन्न या अस्त-वस्त होगा। भूतकाल के अनुभव ही भविष्य की आशा का साधन। जिसे व्यक्ति की प्रशंसा की गई है जिसका जीवन समृद्ध है वह उत्पुङ्गव से सुनहने भविष्य की प्रतीक्षा करता है।

चुनौतियों का सामना कीजिये

यह विश्वास कर लीजिये कि आशाप्रद विचारधारा से जीवन की समस्याओं व दुख-दद कम हो जाते हैं। यद्यपि ऐसी स्थितियों से मुक्ति न तो वांछनीय है और न हा ही सकती है। समस्याओं से उत्पन्न तनाव को दूर करके बहुत कुछ लाभ उठाया जा सकता है। इस बात का निश्चय कर लीजिये कि समस्या ही प्रगति का मूल है। यद्यपि वानो की अपेक्षा कठिनाइयाँ का मुकाबला कीजिये—यही दृष्टिकोण भी यही है। किसी न किसी प्रकार के कष्ट आते ही रहते हैं पर हमारे साथ क्या होता है? यह महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण तो यह है कि उन स्थितियों में हम कैसे काम करते हैं। जिन स्थितियों में समस्याएँ हल करते हैं चुनौतियों के विषय में सोचते हैं कठिनाइयाँ पर विजय पाते हैं, यह दृष्टिकोण जीवन में उत्तेजक प्रतिरोध है। इही स्थितियों में आशा का संचार होता है, विनोद में वृद्धि होती है तथा जीवन समृद्ध बनता है।

सघपशील जीवन ही मनुष्य का परम धर्म है तथा सदब अपने को इसी प्रक्रिया में पाते हैं। जिसने जीवन में सघप नहीं देखे वह जीवन ही क्या? स्वर्ग को प्राप्ति पाने के लिए कितने ऊँचे तापमान की गर्मी सहनी पड़ती है।

उत्तम श्रेष्ठ व्यक्ति की ओर देखिये

कई बार व्यक्ति आत्म विश्वास की कमी के कारण अपने जीवन में निराशापूर्ण दृष्टिकोण अपना लेते हैं। एक या एक से अधिक कई कारणों से वे ऐसा करने के लिए विवश हो जाते हैं, पर किसी एक आदमी के दृष्टिकोण पर सामान्य निष्कर्ष निकालना बहुत बड़ी भूल होगी। कई व्यक्ति मानवता को भयातुर तसवीर अपने दिमाग में जमाये रखते हैं पर इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि वे सामान्य भूत के प्रति उदासीन हो।

स्थिति का समान ही हमें व्यक्तियों की प्रशंसा करनी चाहिये प्रतिदिन के जीवन में गहन अच्छाई मादगोपण दयालुता और वास्तविक शीघ्र का विकास करना चाहिये, तभी वे प्रशंसा के पात्र हैं। मेवा मदद प्रशंसा, मानवता राम शोध का काम का लेखा जोखा रगविये। जिन व्यक्तियों से आप भेंट करते हैं, क्या उनमें वे गुण आप पाते हैं? यदि किसी व्यक्ति में नहीं हैं तो विकास किया जाना चाहिए। इनके सम्बन्ध में किसी समाचार पत्र या पुस्तक से ज्ञान का समग्र विद्या जा सकता है। समाचार पत्रों को खबरें मिथ्या या प्रतिशयाविनपूर्ण हो सकती हैं पर इस तथ्य से आप सचेत रह कर वचन मकन हैं।

इन प्रकार का सतत् अभ्यास मानव प्रकृति में आपके अदृष्ट विश्वास का विकास करेगा और यदि हम विश्वास के घरातल पर उगमना रहें तो वह माहस को पुनर्प्राप्ति में मदद करेगा। विश्वास आशावांति का बहुत ही महत्वपूर्ण फलदायक तत्वा में से एक

हैं। मनुष्य को यह विश्वास करना चाहिए कि यह धन जो उसका अधिक समृद्ध अर्थात् उच्चतम रूप में समायागित कर माना है। इस प्रकार विश्व में एक ऐसा जाग उगाह व सगर का निर्माण कर उसे डोबे का निर्माण किया जा सना है।

सफलता की आशा कीजिये

हर काम सफल नहीं हो पाता यह बात मान्य नहीं है। सही तरीका वाला कार्य का सफलता करता चाहिए। पर वह व्यक्ति इस जाति में को उठाने के लिए तैयार नहीं होता है तथा जीवन में असफलता प्राप्त करता है। हर काम व्यक्ति को हर काम में सफलता मिल, यह गरीबी नहीं है। इसलिए हम धन संचयन का असफलता का मकाय करने के लिये तैयार करना चाहिए। असफलता का धारण होती है। सफलता की आशा का धन यह नहीं है कि (मात्र लीजिये) पाँच कामों में से सभी में ही उच्च स्तर की सफलता मिलगी। इसका अर्थ है कि धन में बाधाएं आने पर भी सज्जनता के दृष्टि-कोण से लोग सोचें। शीघ्र ही आप देखेंगे कि सफलता आपकी मुठ्ठी में है।

जीवन के प्रति सचेत रहिये

अपने वतव्य पालन में शिथिलता तब से बड़ी व्यक्ति जीवन में आशा व विनाश से हाथ धो बैठते हैं। यह अवश्य है कि जीवन के अपने उत्तरदायित्व व आभा है पर यदि हम इनके लिए सचेत नहीं हैं तो जीवन में कुछ कर सने की आशा हम नहीं करनी चाहिए। पर कर्म से भी महत्वपूर्ण अर्थ बात और हो सकती है। आप नहीं जानते कि फल क्या होगा? यह सोच कर डरने की जरूरत नहीं है। सामयिक आनंद व आश्चर्यों की प्रसन्नता के लिए तैयार रहिये।

जीवन पुरस्कारों से मिला जुला है पर उनके लिए जो जीवन में बड़े से बड़ा खतरा भी उठाने को तैयार है।

इन मित्रता पर आचरण करने से आशावादितता का विकास हो सकता है। जसा कि कहा गया है— पुरस्कार प्राप्ति वास्तव में सफलता प्राप्ति है।’

‘एक गिलास पानी से आधी भरी हुई है। “आधी गिलास खाली है।’ ऐसा कदापि न कहिये। मदव कहिये आधी गिलास पानी में भरी हुई है।”

इच्छा शक्ति का चमत्कार

..

व्यवहार में कई बार हम देखते हैं कि अपनी इच्छा शक्ति अपर्याप्त है तथा सुदृढ़ नहीं है। हो सकता है कि हमने काय सराहनीय प्रयत्नों के साथ आरम्भ किया है, तदनन्तर कठिनाइयाँ आईं हो तथा उन्होंने इच्छाशक्ति पर अधिकार पा लिया हो हाथी हो गई हो। हम अपने को वही असहाय व निराश पाते हैं जहाँ से हमने कार्यारम्भ किया था।

सबप्रथम हमें यह स्वीकार करना चाहिये कि हम इच्छा शक्ति' शब्द का प्रयोग नहीं करना चाहिये और यदि करते हैं तो सही अर्थों में प्रयोग करना चाहिये मान लीजिये आपको गड्ढा खोदना है जिसके लिये भोजार चाहिये। अब यदि आप सूई से गड्ढा खोदना आरम्भ करते हैं तो गड्ढा तो खुदगा पर आपको सफलता बहुत कम मिलेगी। इस प्रकार की जान वाली मेहनत का पूरा पूरा पुष्कार आपको न मिलेगा।

वास्तविकता यह है कि हम इच्छा का उपयोग कैसे करें ? यह समझें। सही तरीके से काम करने से कम परिश्रम में अधिक सफलता प्राप्त हो सकती है। इसके लिये नीचे लिखी बातों पर ध्यान दीजिये—

योजना बनाइये

आप जो कुछ करना चाहते हैं उसे समझ लीजिये। शायद आपको यह बात अच्छी न लगे पर यह बहुत महत्वपूर्ण है। जिस व्यक्ति की दृढ़ इच्छाशक्ति नहीं है वह कहता है कि मैं सब कुछ जानता हूँ जो कुछ उसे करना है। पर कठिनाई यह है कि वह

कर नहीं पाता। पर व्यवहार में जितना आसान सोचते हैं उतना है नहीं क्योंकि कोई ऐसा मापदण्ड नहीं है जिसके आधार पर इच्छा शक्ति को नापा या मापा जा सके।

कई बार लक्ष्यों की ओर अधूरे मन से काय या अव्यवस्थित प्रयत्न करते हैं। ऐसा करने वाले अपने बचाव में कई तक दे सकते हैं। हम कई बार कहा करते हैं कि यह काम अभी कर लेंगे ऐसा कह कर अमल में हम उससे बचने का छुड़ो का काय करते हैं। यदि इस प्रकार के अनिश्चया से हम वास्तव में बचाना है तो हमें चाहिये कि हम अपना कायधर्म लिखले। ऐसा करने से उद्देश्य भी स्पष्ट हो जायेंगे और काय के सम्पूर्ण होने में गाने वाली विघ्न बाधाओं से भी बचे रहेंगे। अप्रसन्नता देने वाले कार्यों की भी भूची बना लीजिये ये अनुभव भी बड़े उपयोगी सिद्ध होंगे। यह अच्छा होगा कि आप मरान्तर दिन में दूर रहें।

सक प्रस्तुत कीजिये

जो कुछ आप कर रहे हैं, उसके लिये आप जल्द के समय तक प्रस्तुत करने के लिये तयार रहिये। इच्छाशक्ति का मानना लाभदायक काय नहीं है। यदि अपने उद्देश्यों के लिये प्रभावी काय करना है तो इच्छा शक्ति को कुछ सहायक शक्ति तथा मागदशा चाहिये। किसी काम की करने के लिए जब हम अच्छे तक प्रस्तुत करते हैं तब हम दिमाग इच्छाशक्ति पर मवार हुआ पाते हैं निश्चित रूप से यह महत्त्वपूर्ण है। यदि हम आधारहीन काम करते हैं या समय नष्ट करते हैं तो इससे यह सिद्ध है कि हमारी इच्छाशक्ति दृढ़ नहीं है।

काम अप्रसन्नता देने वाला हो या अनुत्पादक तो भी व्यक्ति अपनी रोजी कमाने के लिये उसमें लगे हो रहेंगे। यदि किसी व्यक्ति को अनिश्चित आमदनी की भी जरूरत है तो भी वह उसमें लगा रहेगा। ऐसे उत्साहक कम हो होंगे पर इन कारणों को इच्छा-शक्ति के लिये प्रस्तुत किये जा सकते हैं, इच्छाशक्ति के बँटवारे

पर भी मान लीजिये धुम्रपान की आदत पर यही बात लागू हो सकती है। यह स्पष्ट है कि स्वास्थ्य या रुपये पैसे की कठिनाइयों के समय की बलवती इच्छाशक्ति अपना स्थान रखती है।

कुछ व्यक्ति अपनी आदत को सोच विचार कर तरीके से काम करने के लिये उसको (आदत को) बाट लेते हैं, किसी विशेष काम की गति देने के लिये उचित तर्कों की सूची बना महायज्ञ मिद्ध हो सकती है। कई व्यक्ति बुद्धिमानों से उचित दिशा में सावते हैं और उसी दिशा में गमन रह कर प्रयत्न करते हैं। चरित गठन में इच्छाशक्ति ही अफला घटक नहीं है दूसरे कई गुणों का हतोत्साहित करने की भी आवश्यकता है। उहुमुखी हृष्टता में मायिसे काम अपने आप हात चले जायग। काम करने को क्षमता साधने विचारने की योग्यता पर निर्भर करता है। विचारों में ममार पर शासन किया है। आज यदि बाइ ससार पर शासन में करना चाहे पर उसे अपने आप पर तो शासन करना नियम बना रखना आना ही चाहिये।

रचि लीजिये एव उत्पना कीजिय

रचि व उत्पना का अपना स्थान है। कामों की गति एवं नियमों का निश्चित करने में विचारों एवं तर्कों का अपना स्थान है। इनके साथ आर तर्कों का भी समुसीकरण आवश्यक है। व्यक्तित्व के ठठन में इच्छाशक्ति के समान ही तर्कशक्ति अफला तत्व नहीं है अनुभव का भी समुत्त किया जाना चाहिये। तब इच्छाशक्ति रचि व शक्ति के साथ मिल कर अधिक प्रभावी हो जाती है। दानों तत्व समुत्त रूप से एक ही उद्देश्य की आर इ गिन करते हैं। दुभाग्य से वृत्त सम्भाशक्ति का प्रयोग ही नहीं किया जाता है। प्रथम तो अचेतनता में शक्ति का अप्रयय होता है तथा, द्वितीय प्राय शक्ति का आरूपक एवं रुनिप्रद तरीका से प्रयोग नहीं किया जाता है।

कुछ व्यक्ति यह शिकायत कर सकते हैं कि उनमें 'रुचि' तत्त्व बिल्कुल ही नहीं है। वे अनुभव करते हैं कि यही उनकी कमजोर इच्छाशक्ति का जनक है। ऐसी स्थिति में उन्हें कल्पना शक्ति का सहारा लेना चाहिये। यह कई बार देखा गया है कि जब इच्छा शक्ति व कल्पना में द्वन्द्व होता है तो कल्पना की जोत होती है। और कई बार स्थिति उल्टी भी हानी देखी गई है, दोनों समान दिशा में इ गित करती है ?

जिम प्रकार के व्यक्ति की जरूरत है बार बार उस दिशा में देखते रहना चाहिये और उन कार्यों को करते रहना चाहिये जिसे हम करना चाहते हैं। सफलता प्राप्त करने के लिये वातावरण तयार करने में कल्पना का बहुत बड़ा स्थान है। ऐसा करने से अभूतपूर्व सफलता मिल सकती है। अपने आप को सफल व्यक्ति के रूप में देखिये सफलता प्राप्त करने की दिशा में आपका यह पहला कदम होगा। यह कल्पित दृष्टिकोण कल्पना व इच्छाशक्ति का एकीकरण करता है तथा इच्छा शक्ति के फाय को कल्पना गति प्रदान करती है।

आशावादी बनिये

आशा का संचार कीजिये। 'म नहीं कर सकता' ऐसा सोचना ही असफलता का याता देना है। व्याख्यान समाप्त करने के बाद क्या कोई प्रश्न है / कहने के बजाय यह कहना ज्यादा अच्छा होगा कि 'व्याख्यान पर मुझका क्या मतलब है या व्याख्यान पर आपकी टीका मस्तुति आमांत्रित है।' प्रथम प्रश्न पर बातचीत करें कहने के बजाय यह कहना ज्यादा अच्छा होगा कि 'अब प्रश्ना की बारी है।' इसमें सकारात्मक उत्तरों को बल मिलता है। वह प्रश्नों की आशा करता है अतः प्रश्न पूछे जाते हैं।

आशा से दुष्कर कार्य भी सरल हो जाते हैं और तब कार्यों का पूरे विश्वास के साथ प्रयत्नता पूर्वक करना चाहिये। ये सभी

गुण सौदेश्य एवं दृढइच्छा शक्ति व माय निरुणित निय जान चाहिए ।

आवृत्ति कीजिये

आवृत्ति पुरस्कार है । जो पुच्छ हम जाना चाहत है उस एक बार केवल एक बार मोचना ही पर्याप्त नहीं है । यह हम दृष्टि का मूल्य ही आवृत्ति में है । यह विचार आरम्भ नहीं हमारे दिमाग में घूमता है । यदि हमारी हृद् इच्छाशक्ति नहीं है तो यह हमारी असफलता का सूचक है । अग्नि गठन में आवृत्ति से प्रियार बनता है । प्रसन्नता, विषयान्न, तथा सफलता के विचार ही आवृत्ति अग्नि गठन में योग देती है । हम आन्त व बशीभूत हैं तथा यह तत्त्व विचार तथा माय के क्षेत्र में सहो प्रतीत होता है । इसलिये हम सकारात्मक आवृत्तियाँ व पुरस्कारों के लिये निश्चय करना चाहिये । आदर्शों आशाओं वाश्ल एवं प्रियाया से इच्छाशक्ति का उत्तना निर्माण नहीं किया जा सकता जितना कि मौलिक शक्ति के माध्यम से ऐसी स्थिति में इच्छाशक्ति हमारी सरस ऊँची आशाओं एवं दुष्कर कार्यों की आज्ञाकारिणा होगी ।

क्रमवद्ध जीवन का महत्व

..

दैनिक व्यवस्था निश्चित होने पर उचित क्रमवद्ध जीवन की सम्भावना बढ़ जाती है। प्रायः दैनिक जीवन य प्रवृत्त चरता है और इसलिये बहुत से व्यक्ति इसे पसन्द नहीं करते हैं। जीवन क्रम की उचित व्यवस्था के आधार पर ही जीवन का अग्रिवाश भाग मान-मयी क्षणा में गीना है। दैनिक कार्यक्रम जीवन क्रम का एक भाग है जिसमें अधिक से अधिक समय आनन्ददायी कार्य व सृजनात्मक कार्यों में अपने को व्यस्त रखा जा सकता है। जीवन क्रम सोई य एक सृजनशील है। यदि उद्देश्य स्पष्ट नहीं है तो जीवन-क्रम मायूसी व उदासी में बदल जाता है। जीवन क्रम दैनिक कार्यक्रम की व्यवस्था को जन्म देता है। प्रत्येक व्यक्ति को सावधानी के साथ यह देखना चाहिये कि जीवनक्रम का हर अंग एक महत्वपूर्ण भूमिका पूरा कर रहे है।

जीवन क्रम आदतों पर निर्भर है तथा आदत स्वानुशासन की मात्रा पर निर्भर करती है। जीवन क्रम का उद्देश्य ही यह है कि जिना किसी प्रकार की अटक्का या विघ्न बाधा पाये दिन भर का कार्य सुचारु रूप से सम्पन्न हो जाय। इन सभी आदतों में एक आदत कार्य करना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। इस आदत से प्रगति की ओर अग्रसर होते हैं तथा आवश्यकता के समय कार्य कर लेते है।

प्रत्येक व्यक्ति काम को टालना चाहता है तथा उमके लिये कई तराके ढूँढ लेते हैं क्रम समाप्त करना ही नहीं चाहते। मुझे अतिरिक्त वस्तुएं चाहिये मौसम गराव है प्रकृति पक्ष में नहीं है।

इच्छा यह हानी चाहिये कि अमुक काम करने व नित्ये अच्छा तरीका साचू ।

जब काम करने की आदत उन जाती है तथा किसी काम को करना होता है तो अपने आप काम हुआ जाता है । सभी बंठि नाइयाँ समस्याएँ कमियाँ और दोष भूल जाइये तथा काम आरम्भ कर दोजिये । कोई आपत्ति नहीं यदि काय करना की गति धीमी है काम में लगे रहिये काम का चुनाव कर नोजिये, गिन तोजिये, उनमें लगने वाले समय का अनुमान लगाइये । आप शीघ्र ही अपने मस्तिष्क व शक्ति को काम पर केन्द्रित कर लग । जो काम आप टालना भी चाहते थे उसे भी सच्ची लगन में पूरा कर लग । काय करने की आदत से आप आचारात् रहे रहेंगे । इससे आप समय भी बचा सकेंगे । सदैव यह मुनहला नियम भी याद रतिये— इसे अभी कीजिये । ' जो कोई काम आपके हाथ पड़े तत्काल कर डालिये । व्यवहार में कई बार ऐसा हो नहीं पाता है कारण कि जब आपको कोई काम करने के लिय मिलता है सम्भव है आप उस समय दूसरे काम को करने में दत्ताचित्त हो ऐसी स्थिति में जीवन क्रम एवं काय करने की आदत का बड़ा महत्व है जो नाम आपको करना है एवं सूची बना लाजिय तथा समय के अनुसार उनका ताल मेल त्रिडाइये । जब कोई काम आप नहीं कर पाते हैं तो उस सूची में जाठ लाजिय । केवल जोड़ लेना ही पर्याप्त नहीं है आप टिप्पणी कर लीजिये । कि उस काम के लिय आप कब समय निम्नाल सकेंगे । ऐसी व्यवस्था करने के लिय यह आवश्यक है कि आप नाट कुं या डायरी रखें जिससे प्रतिदिन के लिय काफी स्थान दिया गया हो । इन सूचना पर आप कुशलता से काम कर सकें इसके लिय आवश्यक है कि आप एक काम के समाप्त होने ही दूसरा काम करना आरम्भ कर दें । इन प्रकार स्पष्ट है कि एक पत्र व पर्सिल से जीवन में व्यवस्था लाई जा सकती है । यह तरीका अधिक प्रभावी है । इसके लिय दो प्रकार के कौशल का विकास करना होगा ।

प्रथम कौशल है सामान्य बातों की पूर्ण व स्पष्ट जानकारी। अपने काय में अपने घर पर अपने रुचि काय में दूसरी बातों से कुछ दानें अधिक महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिये, एक विज्ञेता के लिए सुंदर लिपि में लिखने के वजाय, बड़े आइडरस अधिक माना में प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। सन्तुष्ट पारिवारिक जीवन, स्वच्छ घर से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। इसी प्रकार और भी कई बातें हो सकती हैं। कई व्यक्ति महत्वपूर्ण व सामान्य बातों में अंतर नहीं कर पाते। निश्चित परिपत्रों पर दी जाने वाली सूचनाएँ बलक लोग भूल जाते हैं। कई बार ऐसा देखने में आता है कि अध्यापक के वाक्य रचना, शब्द भण्डार व मौखिक विचारों का परिणाम करना होता है पर वे उत्तर पुस्तिका के साथ न होने पर आलोचना किये जा रहे हैं।

कामों की सूची जिस पर आपको ध्यान देना है, सीमित होना चाहिये वन कामों पर अपने को केन्द्रीत कर लीजिये अपने कार्यों में किसी प्रकार का विघ्न न आने दीजिये। ऐसा करने पर आप सभी महत्वपूर्ण कार्यों को समय पर पूरा कर लेंगे। जीवन क्रम से सामान्यतया आप एक मन होकर पूरी लगन से काम कर सकेंगे दिन भर के निश्चित किये हुए काम के साथ यदि और भी काम बाक्य जुड़ जाता है तो उसके लिये उस दिन करने को मना हो जाइये।

दूसरा कौशल है स्वच्छता—आपमें इस बात की जागरूकता आनी चाहिये कि चीजा का प्रयोग करके उनको अपने निश्चित स्थान पर रखें। काम के समाप्त हान पर आप शीघ्रता करते हैं तथा शीघ्रता व समय ऐसा करना कठिन है। लेकिन अगला काम शुरू करने के लिये आपको सभी वस्तुएँ व औजार एक साथ एक स्थान पर मिल जायेंगे।

एक व्यवस्थित व्यक्ति यह ठीक से जानता है कि वह किस उद्देश्य से कहा जा रहा है। कोई विशेष काम करते समय उसके सामने उद्देश्य की शृंखला होने के बजाय उसके सामने एक ही उद्देश्य मात्र है। वह आज के कार्यों की सूची में है तथा उस कार्य हर अगले माह या अगले वर्ष क्या व किस प्रकार कार्य करना है, यह भी आपके मस्तिष्क में स्पष्ट है।

क्रम या मध्य है निरन्तरता—सततता। इसके लिये आवश्यक है कि कोई काम समाप्त होने तक एक मन से पूरी लगन के साथ उसी में लगा रहा जाय। एक काम को अधूरा छोड़ कर दूसरा पकड़ लेने से कार्य भी बिगड़ता है काम करने वाले का थकावट पाती है।

यह एक अच्छा विचार है कि दो या दो से अधिक कार्य एक साथ करते रह सकें इससे कार्य की दशाएँ भिन्न भिन्न होगी जिससे थकावट अनुभव नहीं होगी तथा आप अपने को व्यवस्थित रख सकेंगे। पर ऐसा करते समय यह ध्यान रखना बहुत आवश्यक है कि कोई काम अधूरा न छोड़ा जाय क्योंकि कई काम एक साथ चलते हैं और ऐसा सोचा जा सकता है कि अमुक काम को फिर कभी कर लेंगे। यदि रखिये अधूरा छोड़ा गया एक काम फिर कभी पूरा नहीं हो पाता है।

परिपक्वता सततता निरन्तरता, का प्रतिफल है। हम भी परिपक्वता का एक संकेत है परिपक्व व्यक्ति का गुण ही यह है कि वह कार्य की योजना अग्रिम बनाता है। तथा काम सफलता के साथ समाप्त करता है। किसी काम के करने व बाधित तरीके आप युग का विश्वास कर सकते हैं। कठिनाइयाँ की ओर देखो वे यथायथा आप हन पर ध्यान केन्द्रित कीजिये हल ढूँढने के लिय अपनी बुद्धि व योग्यता का उपयोग कीजिये। विशाल काम को आप छोटी छोटी

इकाईया में बांट सकते हैं। एक इकाई समाप्त कर दूसरी इकाई पर ध्यान व निरंतर काम करते रहिये। काम करते समय याद रखिये 'धैर्य' नहीं, 'स्वयं' नहीं।' सतत आगे रहिये, जल्दी न चलिये यही श्रम की नींव है। काम के पूरा करने के लिये क्रम, संवेगात्मक, तथा व्यवसायिक तरीका पर बल देना है।" कार्य पूरा होना ही चाहिये यही हमारा ध्येय वाक्य होना चाहिये।

यदि आप साचते हैं कि 'मूड' आने पर ही कार्य करेंगे—ऐसी स्थिति में बहुत कम काम हो सकेगा। किसी काम को करने के लिये पहले से कोई समय निश्चित नहीं दिया हुआ है तो अभी तत्काल कर लीजिये। कार्य पाकर आप जा पर्याप्त शुरु करने हैं यह आपको सतुलित मस्तिष्क की एक निशानी है यह कार्य की आदत का दूसरा पल्लू है यदि एक बार कार्य करने की श्रमिक आदत का विकास हो जाय तो इससे आप संवेगात्मक समस्याओं व उद्विग्नता का हल करने में भी मदद पायेंगे। व्यवस्थित कार्य-क्रम से आप सदैव संवेगात्मक बाधाओं से बचे रहेंगे। इनसे व्यवस्था में दृढ़ता आती है। श्रम ही चरित्र की आधार शिला है यदि एक म सुधार होगा तो दूसरा अपने आप सुधर जायगा। क्रम ही परिपक्वता व अधिक सार्वजनिक स्थिरता आती है। ये गुण दैनिक जीवन में श्रमिक व्यवस्था लाते हैं। व्यवस्थित बनने के लिये नीचे लिखी बातों पर ध्यान दीजिये—

- १ याद रखिये व्यवस्था श्रम में समुक्त है,
- २ कार्य करने की आदत डालिये,
- ३ कार्य अभी कीजिये, अध्योपात्त बने रहिये,
- ४ कार्यों की सूची बनाइये, कल क्या करना है, याद रखिये,
- ५ सामान्य बातों से बचे रहिये,
- ६ सभी वस्तुओं व औजारों को अपने निश्चित स्थान पर रखिये

- ७ उद्देश्य पर दृढ़ रहिये
- ८ एक मन होकर निरंतर काम कीजिये
- ९ घबराइये नहीं रुकिये गही,
- १० समस्याओं का सृजनात्मक हल खोजिये
- ११ याद रखिये कार्य बराबर चलता रह, तथा
- १२ यह मान कर चलिये कि कम ब परिपक्वता साथ साथ चलती है ।

आकर्षक एवं प्रभावी अभिव्यक्ति

..

अभिव्यक्ति के तान मावन ह काय, भापण तथा लेखन । आवश्यकता इस बात की ह कि इनका अधिकतम प्रस्तानता एवं पूणता प्राप्त करन के लिय प्रयोग किया जाय । सही अभिव्यक्ति से सताप एवं प्रस्तानता मिलती है । अथ साथी लोगों पर कुछ प्रभाव पड़े, इसके लिय आवश्यक है अभिव्यक्ति प्रभावपूर्ण हो । यह अच्छा हागा कि हम अपने स्वय की अभिव्यक्ति का इन तीनों भागों में विचार कर । प्रत्येक को हम तिम प्रकार आकर्षित एवं प्रभावित बना सकते ह इस पर भी विचार करना चाहिये ।

काय—अपने सदैव के काय पर विचार कीजिय । लेखक अभिनेता चित्रकार शिक्षक, उपदेशक, वकील बड़े भाग्यशाली हैं जो प्रतिदिन समय समय पर अपने विचार अनुभव कौशल को अभिव्यक्त करत रहते हैं । कुछ ऐसे भी व्यवसाय हो सकते हैं जिनमें आत्माभिव्यक्ति का अवसर न मिले । यह सब काय के प्रति हमारे दृष्टिकोण पर निर्भर करता है । यदि हम मदव अपनी योग्यता के अनुसार सदाधिक अच्छा काम करें माध्यामी व कौशल का प्रयोग कर, फिर चाह वह कसा भी काम हो हमें अपने काय का अवसर मिलता ही है । आत्माभिव्यक्ति के लिये भी हम काम कर सकते हैं । ऐसा करने से न सिर्फ हमें रोटी मिलती है बल्कि समाज की भी सेवा हाती ह ।

दृष्टिकोण यह होना चाहिये कि कार्य सतोषप्रद हो, थम से आत्माभिव्यक्ति स्पष्ट हो । अथवा इसके बिना काय के दास बन जायेंगे । सभी प्रयत्नों से काम करने पर भी आत्माभिव्यक्ति के

लिये कोई माग वचता है। अवकाश में करने के लिये कई काय शेष पड़े हैं। अवकाश के समय करने के लिये कोई रचनात्मक काय पसंद किया जाना चाहिये। जैसे चित्रकारी सुथारगिरी लुहार-गिरी, मिट्टी कुट्टी का काम आदि आदि। नाटयकला भी प्रभावी आत्माभिव्यक्ति का साधन है इसके माध्यम से जनसाधारण के सामने आया जा सकता है। समाज सेवा भी एक माध्यम आत्माभिव्यक्ति का हो सकता है। माधव बल्याणवागी 'सम्याएँ' इस प्रकार के काय करती है जिससे जटुरतमदों की मदद होती है। हाट मेला, भण्डा दिवस पदशनी आदि में काय करने का पर्याप्त क्षेत्र है। इन सब कार्यों में हमारी विभिन्न प्रकार की शक्तियाँ व योग्यताओं का उपयोग होता है तथा आत्माभिव्यक्ति के अवसर मिलते हैं।

भाषण—भाषण के माध्यम से हम विचार, सवंग स्नेह जोष उत्सुकता जिज्ञासा विरोध, आशा एवं उत्साह प्रकट करते हैं। हमारे सामने समस्या यह कि है भाषण के माध्यम से अपनी अधिक प्रभावी व आकर्षक अभिव्यक्ति कैसे हो। जहाँ तक प्रभाव का प्रश्न है हमें अपनी भाषा पर पूर्ण अधिकार होना चाहिये। शब्द भण्डार पर स्वामित्व हो भाषा के प्रयोग करने का तौर-तरीका एवं वाक्य रचना का आवश्यक ज्ञान प्राप्त हो। बहुत से व्यक्ति बोलते बोलते आप जानते हैं 'बहुत अच्छा' शब्दों का या इसी प्रकार के अन्य शब्दों का प्रयोग करते हैं ऐसा इसलिये होता है कि उनका शब्द भण्डार सीमित है, यह अच्छा नहीं माना जाता। जब भी अधिक शब्दों की जरूरत अनुभव हो या शब्दों की कमी अनुभव हो तत्काल उपचार करना चाहिये। नये शब्दों को सीखने में रुचि लीजिये। जहाँ भी कोई नया शब्द समाचार पत्र में, पुस्तक में या वास्तव्य में आपको मिलता है तत्काल लिख लीजिये। समय समय पर शब्दकोष भी देखना उपयोगी सिद्ध होगा, नये शब्दों को दोहराने से अन्य पुस्तक में लिखने से भी ज्ञान में वृद्धि होगी। ध्यान रखिये प्रत्येक नये शब्द का सही उच्चारण किया जाय तथा उसका अर्थ भी आपको

स्पष्ट हो। इससे आप जो कहना चाहेंगे वही प्रभावी ढंग से कह सकेंगे। अथ स्पष्ट न होने से कई बार सुनने वाला और ही मतलब समझ लेता है। नये शब्दों को लिख लेना ही पर्याप्त नहीं है, उन शब्दों को वाक्यों में प्रयोग कीजिये। आवश्यकता समझें तो कई बार जोर से भा उच्चारण कीजिये। ऐसा करने से आप विश्वस्त हो जायेंगे कि जब भी आवश्यकता होगी आप नये शब्दों का प्रयोग कुशलता से कर लेंगे। यदि प्रति सप्ताह आप दस नये शब्द भी सीखें तो आप देखेंगे कि कुछ ही वर्षों में आपका शब्द भण्डार कितना विशाल हो गया है। शब्दों के प्रयोग पर कई लेखकों की पुस्तकें भी देखी जा सकती हैं। इसमें आप नये शब्दों का प्रयोग कर जिन्दाविल, स्फूर्ति, विनादो एवं प्रसन्नचित्त बने रहेंगे।

लेखन—आत्माभिव्यक्ति के लिये जितना महत्व भाषण का है लेखन का भी वही रूप से उससे कम महत्व नहीं है। लेखन के सम्बन्ध में विशाल शब्द भण्डार एवं व्याकरण का ज्ञान अत्यंत महत्वपूर्ण है। बोलते समय गलत वाक्य रचना, बार बार आवृत्ति या तर्किया कलाम प्रयोग नहीं करना चाहिये। पर लेखन के साथ ऐसी कोई बात नहीं है। लिखी हुई या मुद्रित सामग्री आपके विचारों की सूचक है। हमें वही लिखना चाहिये जिस पर हमारा अधिकार है। ऐसी स्थिति में विजयश्री मिलती है।

शब्दों के प्रयोग करने में विफलयुक्त प्ररतिये। एक स देश के लिये आप १० व १५ शब्द प्रयोग कर सकते हैं दोनों समान अथ स्पष्ट करते हैं तो आप दस शब्द ही प्रयोग कीजिये १५ शब्द वाला वाक्य नहीं। निरर्थक शब्दों का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिये उनमें बचने का प्रयत्न कीजिये। ऐसा करने में आपकी शक्ती में नित्यार व स्पष्टता आयेगी।

यह भी दम चाहिये कि आपका ज्ञान ठोठ निम्न है, अस्पष्ट नहीं है। सुदृढ़ लिपि भा पढ़ना याता या बहुत प्रभा

वाक्य रखना में सादगी का ध्यान रखिये, मनहूस शब्दों का प्रयोग मत कीजिये । बड़े शब्दों की अपेक्षा भी छोटे शब्द प्रयोग कीजिये । वे सदय इच्छित स्पष्ट अथ पाठक तक पहुँचायेंगे । पाठक को समझने में भी आसानी होगी तथा उस लेखक की एक छाप पड़ेगी ।

क्या एक सामान्य व्यक्ति से लेखन के माध्यम से आत्माभि-
व्यक्ति की आशा की जा सकती है । उनके लिए पत्र लेखन भी
बहुत बड़ा सहारा है ।

कुछ व्यक्ति अधिक लाभ उठाने के लिए समाचार पत्र
पत्रिकाओं में लेख लिखने की हावी बना लेते हैं । आप भी ऐसा
कर सकते हैं । अपने विचारों भावों को निर्विवेक कीजिए । आप
देखेंगे कि आपकी हावी से आप पुरस्कृत हो गये हैं और आपको एक
विशिष्ट प्रकार का स तोप मिला है ।

जब आपको विभिन्न शब्दों के प्रयोग की कुशलता में विश्वास
हो जाय आप लेखन कार्य को व्यवसाय के रूप में अपना सकते हैं ।
निपुणता पाने के लिए किसी लेखन कला महाविद्यालय या संस्थान
के सदस्य बन जाइय ।

निपुणता की ओर

‘निपुणता’ एक सापेक्षिक शब्द है। किये गये श्रम की मात्रा तथा प्राप्त फल या काम की मात्रा में निपुणता या अनिपुणता का केत मिलता है। निपुणता का सव्यात्मक अंकन किया जा सकता है। यदि किसी विसिष्ठ विधि की मदद ली है तो सव्यात्मक अंकन में बारीकी (Exactness) आ सकती है इस कार्य के लिये मान निर्धारक (रेटिंग स्केल्स) उपयुक्त रहते हैं पर हम में से बहुत कम व्यक्ति अपने दैनिक व्यवहार में इसका उपयोग करते हैं। जिसका फल यह होता है कि हम अधिकतम निपुणता प्राप्त नहीं कर सकते। मौलिक सिद्धांतों का पालन कर कम प्रयत्नों से हम अधिकाधिक फल प्राप्त कर सकते हैं यही तरीका है निपुणता के गिखर पर पहुँचने का।

अपना कार्य कीजिये

निपुणतापूर्वक कार्य करने का सबसे बड़ा रोड़ा कार्य की कठोर प्रकृति या कमजोरी या काम की अधिक मात्रा होना नहीं है बल्कि काम को आरम्भ करके टाल देना है किमी आरम्भ किये हुए काम को अधूरा छोड़ कर दूसरा काम पकड़ लेना निपुणता प्राप्ति के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा है काम की अधिक मात्रा कभी कभी ही व्यक्ति पर आती है। हम में से अधिकांश व्यक्ति कार्य करने के बजाय कार्य की मात्रा को देखते हुए बैठे रहते हैं। साहस के साथ कार्य आरम्भ कर दीजिये, जितना काम कर पायेंगे, चाहे कार्य की मात्रा थोड़ी ही हो, किये जाने वाले कार्य से उतना ही कार्य कम हो जायगा। जब व्यक्ति पूरी लगन, इच्छा शक्ति एवं मनोबल पर लग

जाता है तो जग भी हो काय हा ही जाता है। जगही रिगो रटे काय का थाटा सा अश पूरा कर लिया रि व्यक्ति प्रगप्रता अनुनर करता है। काय करन की आरत निपुणता की आर अग्रसर होन की रामदाग ओरधि है। याद रगियो आ कठिनाई सामन है उमे हन करनी है उम पर स्वामित्व पाना ह १ रि उमरे सामन घुम्ने टक्कन २।

विनोद कीजिये, विश्राम कीजिये

कार्य करने के लिये इच्छाशक्ति को जरूरत हानी ह। यहाँ तक कि बड़े कपनो सजालक भी दात साफ करने का शक्तिशाली बनने की रिसो वस्तु को पनी दृष्टि मे देखने की कल्पना करन ह। काम के प्रति विनोदपूरा रुचि स्वास्थ्य व शक्ति निपुणता की आर अग्रसर करती ह। जब हम बहुत अधिक काम करना होना है, तथा उस स्थिति म यदि हम माम पेशिया काम मे नहीं च रहे हैं तो हमे उ हे विश्राम देना चाहिये। विश्राम देने के लिये किये गय धर्म के साथ सचेत प्रयत्न मस्तिष्क का तरोन जा बनाता है तथा देह को शक्ति देता ह। विनोदी व विश्राम पाया हुआ व्यक्ति आसानी स कार्य करता है, समय बरबाद नहीं करता ह तथा सबसे बड़ी बात व्यय म उत्तेजित नहीं होता ह।

अग्रिम योजना बनाइये

भविष्य की ग्रीर दृष्टिपात करने के दा तरीके हैं आशावादी तथा निराशावादी। कल्पना कीजिये कि एक गिलास आधा पानी से भरा हुआ है। निराशावादी व्यक्ति उसे बतायेगा कि गिलास आधा खाला है जबकि आशावादी कहेगा कि गिलास आधा पानी से भरा हुआ है। दोनों का अर्थ एक ही है, पर दोनों का कहने का अपना अपना ढंग है जो अपने अपने दृष्टिकोण या जीवन दशन का संकेत करता है। निराशावादी दृष्टिकोण एक भाति जहर है जो व्यक्ति

को क्रमशः दुःखी बनाता है तथा व्यक्ति के भले में उसका कोई योगदान नहीं होता। आशावादी दृष्टिकोण सुखी भविष्य का संकेत है, अग्रिम योजनावद्ध कार्य करने को प्रेरित करता है। वजाय भविष्य में डगने के आशावादी व्यक्ति वास्तविक घरातल पर खड़ा होकर बुद्धिमतापूर्ण योजना बताता है अमुक प्रकार की स्थिति आन पर व्यक्ति किस प्रकार स्थिति का सामना करेगा, उसके कार्य करने का ढंग क्या होगा? आदि बातें आशावादी व्यक्ति अग्रिम सोच लेता है। निपुणता इस बात का भी संकेत देती है कि अमुक समय में यदि सहसा कोई घटना घट जाय तो किस प्रकार का कार्य करना या कदम लेना उचित होगा। यदि किसी गीली या स्वच्छना हीन जगह पर कार्य करना हो तो उस जगह को समाचार पत्रों से ढकी जा सकती है। यह तो निश्चित है कि देर से हम अपने हाथ साफ कर लेंगे।

सर्वाधिक अच्छे साधनों का उपयोग कीजिये

हमें सदैव सबसे अच्छे तरीके काम में लेना चाहिये तथा सगसे अच्छी कार्य की स्थितियों में कार्य करना चाहिये। व्यवहार में आपने देखा होगा कि खराब भाड़ चाकू की अपेक्षा आप तेज चाकू से जल्दी ही सब्जी काट लेते हैं उसी भाँति खराब कलम की अपेक्षा अच्छी कलम से शीघ्र व अच्छा लिखा जाता है। उपयुक्त आराम-दायक तापमान, शुद्ध हवा, उचित रोशनदान, जरूरत मद प्रकाश में बिना मस्तिष्क पर अधिक बल डाले हम अधिक तेज गति से काम कर सकते हैं, ये ही कुछ बातें हैं जिनका ध्यान रखना चाहिये।

हम वे सब प्रयत्न करना चाहिये जिनसे शारीरिक थकान हमारे पास न पटखने पाय। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि निपुणता शरीर से सबध रखती है। एक घंटे तक लिखने का किया गया कठोर परिश्रम विश्राम चाहता है परिवर्तन चाहता है।

परिवर्तन भी विश्राम का ही कार्य करता है। एक घट तक लिखन का बठोर परिश्रम करने के बाद व्यक्ति बगोचे में पीछा की पानी पिला कर काम में परिवर्तन कर सकता है। तथा (इस भाँति) विश्राम प्राप्त कर सकता है।

चुनौतियों का सामना

जिन व्यक्तियों की प्रशंसा की जाती है उनमें कार्य के प्रति लगन होती है। काम के प्रति उनके हृदय में दब होता है। बढ़ना होती है वे सामान्य व्यक्तियों से अधिक प्राप्त कर के इच्छुक रहते हैं वे त्याग करने की तत्पर रहते हैं। यही गुण मर्यादनीय हैं। अच्छा काम करने की चाह से ही निपुणता आती है। जितना अधिक रुचि हम किसी काम में पड़ा कर सके तथा उस काम में प्राप्ति पर गर्व कर सके काम करना हमारे लिये उतना ही आसान सुगम तथा सरल हो जायगा। जब कोई काम हम वास्तव में अच्छा करना चाहते हैं तो काम का हम बुद्धिमत्तापूर्ण आयोजन करते हैं क्योंकि उसमें हम अपना दिमाग लगा रहे हैं बुद्धि की कमरन कर रहे हैं। ऐसी स्थिति में हमें थकान भी कम आती है क्योंकि हम वास्तव में अपनी शक्तियों को काम करने के लिए बँटोत कर रहे हैं हमें प्रसन्नता भी अनुभव होती है क्योंकि हम सोद्देश्य काम करने को प्रेरित हुए हैं। उद्देश्य में काम कर रहे हैं। कुछ बात या चीज जो हमें सतोष देती है विज्ञानी बातों को भुला देती हैं। काम चोर या मूर्खों की तरह काम के प्रति सचेत न रहना ही सबसे बड़ा दुर्गुण है। बठोर परिश्रम ही वास्तव में मानसिक स्वस्थ व प्रसन्नता के लिये मूल्यवान घटक है।

यदि वास्तव में हम दिवा स्वप्न देखने एवं हवाई किले बनाने के बजाय निपुण बनना चाहते हैं तो हमें अपने काम को ज़म बँद

तरतीब धार करने के लिये सोच विचार करना होगा ।

निपुण बनना जीवन का एक तरीका है, जिसका अभ्यास किया जाना चाहिये । निपुणता एक दिन में नहीं की जा सकती, यह हम जीवक भर चलता रहता है आवश्यकता है सजग प्रयत्नों की । इस भाँति आप पायेंगे कि आप नमश निपुणता के माग पर अग्रसर हो रहे हैं जो सफलता का प्रथम सोपान है ।

समृद्ध जीवन के लिये उपयोगीसूत्र

आज हर व्यक्ति को जीवन में असतोष है। एक व्यक्ति जिसने उपाजन आरम्भ किया तब बड़ी बड़ी महत्वाकांक्षाएँ थीं किन्तु ४० वर्ष की आयु होने पर भी वह कोई महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त नहीं कर सका।

एक बालिका जिसका नाम सुंदर है, बाल धुंधराते हैं गंग गोरा है पर शादी नहीं हो रही है ऐसे एक नहीं कई उदाहरण व्यावहारिक जीवन में मिल जायेंगे।

इसी बातों के शिकार होकर कई व्यक्ति अपने जीवन की राह बदलना चाहते हैं। पर जब उनके विचारों, दृष्टिकोणों एवं अनुभवा पर विचार करते हैं तो लगता है कि वे केवल जीवन बदलने का विचार करते हैं। उनका दृढ़ निश्चय नहीं होता।

कई व्यक्ति यह कहते सुने जाते हैं कि वे परिस्थितियों के दास हैं। उनको यह याद रखना चाहिये कि विचार धारा ही न कि परिस्थितियाँ वातावरण की जनक हैं। इस प्रकार उनका जीवन-दशन उलटा है।

वास्तविकता यह है कि मनुष्य आतिशायी परिवर्तनो से गुजर रहा है। वातावरण ही मनुष्य का स्वरूप तय करेगा तथा आवश्यकता के समय बदलगा। तब श्रम की कलियाँ टूट जायँगी व मनुष्य स्वतंत्र हो जायगा।

परम्परा से चने आये इस विचार को कि परिस्थितियाँ दुनिया का बनाती हैं बदलना चाहिये। आज के इस अणु युग में यह विचार पुराना हो गया है आऊट ऑफ डेट हो गया है। परिस्थितियाँ

अजेय नहीं हैं इससे उनमें सगुणात्मक विचार धारा का विकास होता है तथा जीवन क्रम बदल सकता है। इन समस्याओं का उपचार हमें जीवन क्रम को अच्छे रूप में बदलने के लिये मदद करता है।

हम में से बहुतों के साथ समस्या यह है कि हम अपने को स्वीकार नहीं करते। अपने को स्वीकार न करने वाले अनुभव करते हैं कि वे वीर व्यक्तियों में से नहीं हैं। मनोविश्लेषण बताता है कि यदि जीवन के प्रारम्भिक वर्ष महत्वहीन रहे हैं तो इसे जिना हिच-किचाहट के स्वीकार करना चाहिये। ऐसे व्यक्तियों को जीवन क्रम इस आधार पर बनाना चाहिये कि वे समाज को अर्थ व्यक्तियों की तरह अस्वीकृत करने वाले हैं। समाज की भयातुर स्थिति का सामना करते हुए जीना है। सभी अनुभव करते हैं कि सामान्य व्यक्ति इस योग्य है कि वे विभिन्न परिस्थितियों में अपने को असहाय अनुभव करे। कई वच्चे स्वयं को स्वीकार करने की तथा स्वयं के महत्व का ज्ञान रखते हैं। पर यदि स्व को विरोध व अस्वीकृति का सामना करना पड़ता है तो काफी हानि है। उनको पोषण के लिये पर्याप्त आहार नहीं मिलता है। यदि इन परिस्थितियों में पर्याप्त खाना मिल जाय तो परिवर्तन निश्चित है। केवल इससे शांत हृदय का विकास होता है जिससे व्यक्ति जीवन में अपना वास्तविक स्थान बना पाता है। यदि किसी व्यक्ति को अपना शिथिल 'स्व' हृदय 'स्व' में बदलना है तो नीचे लिखी बातों पर व्यवहार करना चाहिये।

हीनत्व से दूर रहिये—किस प्रकार व्यक्ति अपने लिये निम्न विचार रखना है एक रोगी अपने मन में सोचता है कि उसका स्वास्थ्य किम प्रकार गिरता जा रहा है दूसरे ही क्षण वह सोचता है कि वह शीघ्र ही बीमार पड़ जायगा तथा अकाल ही मृतक मुह में चला जायगा। उसे लगता है कि उसका समय बीत गया है तथा वह अपने पिताजी के निकट पहुँच गया है। यह केवल कल्पना है। पर इस दिवा स्वप्न व आंतरिक विचार का महत्व देखिये। यह इसके

सोचने का अपना ढंग है जो सवेगात्मक है। यदि आपका चित्त तन स्पष्ट है तो आप प्रयाश्चित्त से बचे रहेंगे व आप अपने लिये अच्छा वातावरण तयार कर लेंगे। इसके दूसरी ओर यदि आपकी मूल शक्ति या इस प्रकार के सवेगों में खच होती है तो प्रसन्नता, सफलता या सतोष नहीं दे सकती। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को चुनाव करना पड़ता है कि या तो वह हीनत्व से दूर रहे या फिर वह पछतावे के साथ जीवित रह। हीनत्व के सम्प्रघ में अग्रत विस्तृत विवेचन किया गया है।

व्यक्ति को अपनी अचेतन पराजय से सचेत रहना चाहिये। कई व्यक्ति इस प्रकार से कहते सुने जाते हैं कि इस भाँति सफलता मुझे नहीं मिलती। कई बार विरोधी आशाएँ भी देखी जाती हैं जो किसी समय विशेष पर भूल का परिणाम होती हैं। कई व्यक्ति असफल होने पर यह कहते हुए पाये जाते हैं कि हमारा भाग्य ही यही है। क्या आपको पता है कि कई बार आप दूसरों के कार्यों का भार भी अपने कंधा पर उठा लेते हैं। ऐसे व्यक्तियों को अपने कर्तव्यों का ज्ञान न होना कहा जाता है। बजाय इसके कि किसी का गृहीत बना जाय वे स्वयं आजीवन कार्यों में व्यस्त रहते हैं।

यह एक नैतिक पहलू है, इसे बदला जाना चाहिये। व्यक्ति को हृदय निश्चय के साथ सबल होना चाहिये पर व्यक्तियों को उत्तरदायित्व वहन करते समय दयालु रहना चाहिये। यदि व्यक्ति के माय आदर्श व्यवहार किया जाता है तो वह शत्रु के दया मित्र बन जाता है पर वास्तव में व्यक्ति के पराजय को प्रकाशित करना ही चाहिये इसलिये नये नि भाग्य बदला ही नहीं जा सकता, पर इसलिये कि व्यक्ति के अचेतन भावगिक स्थिति का प्रभाव पराजय पर पड़ता है व्यक्ति परिवर्तना की राँति से गुजरता है। पराजय की अपेक्षा सफलता की सावेगिक प्रसन्नता हितकारी है। दुख पूर्ण

उत्तजनाओं के बजाय प्रगति स्वास्थ्य एवं दिमाग की शान्ति के प्रसन्नता सूचक काय जीवन को कहीं अधिक अच्छे रूप में ढाल सकते हैं।

सकारात्मक रूप से मोच विचार करने पर प्रसन्नता का भृजनात्मक गृहस्थ प्राप्त हो सकता है। होन वाल लाभ का बिना अनुमान लगाये हम बिंदु पर सोचा भी नहीं जा सकता। यही वास्तव में सावभौम शाश्वत नियम है। सहसा व्यक्तियों का पता लगता है कि वह अचेतन मस्तिष्क से किस दिशा में सोच रहा है। यही उसके व्यक्तिनत्व का पोषण है। जो कुछ व्यक्ति सोच रहा है उस वह अनुभव भी नहीं कर रहा है। फुमत के समय के स्वचिंतन कीजिये कि उस वक्त आप क्या सोच रहे थे?

निक जीवन में जो ईर्ष्या क्रोध, व नकारात्मक स्थितियाँ मिलती हैं उन पर व्यक्ति को आश्चर्य होता है। ऐसे विचार किसी भी व्यक्ति के लिये जहाँ से कम प्रभावी नहीं हैं—वे व्यक्ति की हानिमूल्य शक्ति का अपव्यय करते हैं। इससे व्यक्ति के विकास में बाधा पहुँचती है। जबतक इन नकारात्मक स्थितियों, विचारा दृष्टिों को सकारात्मक स्थितियों विचारा दृष्टिकाणा से बदला न जायगा नातिकारी परिवर्तन नहीं होंगे।

तराव के बजाय अच्छे की ओर निगाह डालिये। अपने लिये सबसे अच्छे कृतिय सोचिये। व्यक्ति को अपनी आशाओं पर न कि भयों पर जीना चाहिये, अपने जीवन का दशन बनाइये, धार्मिक आधार पर दृढ विचार बनाइये। 'परमात्मा का विश्वास आप में है यह जानकर अपने दशन का व्यवहार में लाइये। यह कोई आवश्यक नहीं है कि आपकी प्रिय आशाएँ, नय व्यवसाय, रोमांस विचार व नई गृह व्यवस्था स सम्पादित हों। यदि सकारात्मक रूप से सोचन की आदत डालनी है तो आपके मस्तिष्क को भिन्न भिन्न

दिशा में सोचना आरम्भ करना चाहिए।

सदब इसे स्मरण रखिये। जब भी आप पुराने ढंग से सोचने लगे तत्काल सकारात्मक एवं सजनात्मक विचारों को दिमाग में स्थान दीजिये। अपने व्यक्तित्व को पहचानिये। प्रभु के विश्वास पर आगे बढ़िये तथा सदब भले की आशा एवं विश्वास कीजिये। कुछ ही दिनों बाद आप देखेंगे कि आपका जीवन कितना समृद्ध सम्पन्न एवं सुशहाल बन रहा है।



सफलता का मार्ग

प्रायः हम सबका इस बात का शिकायत है कि हमें जिस भाँति कुशल होना चाहिये उस भाँति कुशल नहीं हैं। हमारे काम करने की आदत समय जाया करती हैं। तत्काल समय पर निश्चय नहीं कर सकते तथा कामों को अगले दिन के लिये अधूरे छोड़ देते हैं। हमें से कुछ आदमी इनकी सत्यता के लिये आकड़े भी प्रस्तुत कर सकते हैं। पर हमें यह भी मानना चाहिये कि पूराता किसी मनुष्य को प्राप्त नहीं होती और यदि किसी का पूराता प्राप्त हो जाती है तो फिर वह आदमी नहीं, देवता है।

आवश्यकता इस बात की है कि अच्छी आदतों का विकास किया जाय, जो हमें स्वभाववत्, न कि यत्नवत्, अच्छा काम करने के लिये प्रेरित करें। काम करने की अच्छी आदतें हम दैनिक काम करने में बड़ी मदद करती हैं, जैसे—पैसा चुकाना बाजार से कोई वस्तु खरीदना, अवकाश बिताना आदि।

काम करने की अच्छी आदतें सुविचारित व्यवस्था का एक अंग हैं। ब्रुक महोदय ने कितना सत्य लिखा है। कि अच्छी वस्तुओं की नींव अच्छी व्यवस्था है काम करने की अच्छी आदतों का विकास उचित स्पष्ट एवं नियमित काम करने से पारम्भ होता है। सबसे पहले जरूरत इस बात को है कि प्रतिदिन का काम तम स्पष्ट व निश्चित हो, काम तम में उन सब कामों को दर्शाया जाना चाहिए जिन्हें अधूरे हम छोड़ नहीं सकते। ये घर के छोटे छोटे काम ही नहीं हैं, जिनके लिये हम जी रहे हैं और न ही यह जीवन

का उद्देश्य है। तैबिन के जीवन व्यापार के अभिन्न व परिणाम
अंग है।

ये घर के छोटे-छोटे काम हैं क्या? इनमें प्रायः महिलाओं के
कार्य सम्पुक्त किये जाते हैं। माटना, बुहारना सफाई करना वस्त्रुओं
का सार सभाल के साथ स्वच्छता पक्क रहना आदि। आदमियों के
रहने सहने, उनकी आवश्यकताओं के अनुसार यह सूचि कम ज्यादा
हो सकती है। ये रोज के ऐसे काम हैं कि जिन के लिये आदमी
शिकायत करते रहते हैं। इनका उचित संगठन ही काम करने की
अच्छी आदतों की आधार शिला है। इन कामों में कम से कम
समय दिया जाना चाहिए ऐसा करने के लिए दिन भर की योजना
बनाइये और समय पर स्फूर्ति के साथ काम कर लीजिये। ज्यों ही
आप जाना खा लेते हैं तत्काल बत्ता धो लीजिये इस काम को
भगने दिन के लिए न छोड़िये। घर में एक कहावत के अनुसार
कन कभी होती ही नहीं है। दूसरों को उद्विग्न करने या बिडाने
वाले कार्य सब प्रथम कर लीजिये या उनकी अपने नियत समय पर
कर लीजिये। इस अभ्यास की दो उपयोगिताएँ हैं। प्रथम,
ऐसा करने से आप अधोपात बन रहेंगे और कार्यों को उस दृढ़ से
कर सकेंगे जिस तरह करना चाहिये। द्वितीय ऐसा करके आप
छोटे छोटे कामों को उनके बड़ा होने से पूर्व ही समय पर कर चुकेंगे।
समय पर काम करने से समय की बचत होती है।

एक बार काम क्रम बना कर अधिक प्रभावी तरीकों से काम
कीजिये दैनिक कार्यों में नियमित बनिये, अपनी बृद्धि का प्रयोग
कीजिये सुधार के लिये आये बढिये। जो काम करने के अच्छे रास्ते
खोजते रहते हैं वे मदद कार्यों को अधिक से अधिक अच्छा
किया हुआ पाते हैं। अपने कार्यों तरीकों का अध्ययन कीजिये।
आपको कोई भयानक या आति कारी परिवर्तन नहीं मिलते है। पर
आपके दैनिक काम में क्रमशः ध्यान खींचने योग्य परिवर्तन होता है।

इसी प्रकार छोटे द्योत सुधार मिलकर एक बड़ा सुधार बनता है। देखिये तथा सीखिये कि अथ व्यक्ति किस तरह से काय करते हैं। हर व्यक्ति का काय करने का अपना अपना ढंग होता है इस बात का पता लगाइये कि अथ व्यक्ति काय करने में किस भाँति आपसे भिन्न है। यदि आपन तरीके से उनका तरीका अच्छा लगता हो तो उनका अनुकरण कीजिये।

चाह आप घर में है या कार्यालय में पत्रों का उत्तर देने का नम बनाइये उनका व्योरा रखिये तथा सूचनाएँ सग्रह कीजिये। कई व्यक्ति कार्यालय के काय का अपने ढंग से संगठित कर लेते हैं, वे हर सूचना को अपनी अगुलियों पर याद रखते हैं या उन्हें पता है कि अमुक सूचना कहाँ मिलेगी। उनसे कार्यों का नियमित क्रम है पत्रोत्तर देने का उनका अपना ढंग है। घर पर, यह तरीका और भी महत्वपूर्ण है क्योंकि वहाँ कोई देखन वाला नहीं है। घड़ी के पीछे रखा हुआ पत्र, कि शीघ्र ही उत्तर ददगे, सप्ताहों पड़ा रह सकता है। प्रत्येक पत्र का उत्तर तत्काल लिख देने की आदत डालिये। यदि ऐसा करना संभव नहीं है तो यह निश्चय कर लीजिये कि समय मिलत ही आप अवश्य उत्तर लिख देंगे। इसके लिये एक डायरी भी रखी जा सकती है। डायरी इस लिये नहीं कि आप रोज के कार्यों का व्योरा लिख पर इस लिये कि कब क्या काम करना है? जिस दिन किये डायरी में जो काम लिखा हुआ है उसे निश्चित रूप से अवश्य पूरा डालिये। जब आप किसी काम को कर चुकते हैं तथा उसका कोई भाग आगे का करना होता है तो उस दिन का नोट डायरी में अवश्य कर लीजिये।

काय करने की अच्छी आदतें डालने के लिये निम्न शब्द का ध्यान रखिये— 'अभी कीजिये'। ये शब्द ऐसे हैं जो आपके सम्पूर्ण जीवन को बदल सकते हैं। इससे आप को मदद मिलेगी कि काम कैसे करना चाहिये। ऐसा करने में आप आने वाले काल के लिये

कोई काय नहीं छोड़ेंगे। ऐसा करके आप बहुमूल्य समय का भी पूरा-पूरा उपयोग कर सकेंगे। याद रखिये बीता हुआ समय आपसे नहीं आता है।

समय खराब करना सबसे बुरी आदतों में से एक है। कई लोग इस पर ध्यान नहीं देते हैं पर तनिक सा ध्यान दें तो इससे बचा जा सकता है। कल्पना कीजिये कि आप किसी कारखाने में काम करते हैं वहाँ किसी औजार को जाड़ने के लिये गये आपको यह भी पता है कि वहाँ औजार जाड़ने में दूसरे हिस्से की भी जरूरत पड़ेगी दूसरा हिस्सा साथ ले जाया जा सकता था आप नहीं ले गये—दमरी चार जाकर ले जाने में समय खराब होगा। क्या इससे आप नहीं बच सकते थे ? इसी प्रकार बाजार से यन्त्र खरीदी जा सकती हैं।

मूक बूक से काम करते समय भी बचत की जा सकती है। इससे आप आगे के कार्यों पर विचार कर सकेंगे। चिंतन से आप मूक बूक का विकास कर सकते हैं। समय के अपव्यय का एक दूसरा तरफ है—व्यय बर्तन करना। कुछ नागा की आदत होती है कि सामन सुनने वाले को मतुष्ट करने के लिये हर बात तीन चार बार पढ़ी जाय। आप इस रोग में सावधानी के साथ जितनी शीघ्र मुक्ति पा सकें पाइये। टेलीफोन पर एमे कई उपाहरण दिये जा सकते हैं।

समय अपव्यय करने का दूसरा तत्व है गप्प लगाना पर आप किसी का स्फुट हस से बात करने से मना भी नहीं कर सकते। आप यह निश्चय कर लीजिये कि न तो आपके पास समय है और न आप गप्प लगा सकते हैं। मित्र लोग समझ लें कि जब आप काय कर रहे हैं तो गप्पें न लगाई जाय।

मूक बूक के साथ तत्काल निष्पत्ति करने की आदत भी अच्छी आदतों के गणन में मन्द करती है। भिक्षा या हिनचिचाहट से

दूर रहिये । सभी पक्ष विपक्ष के पहुँचुधो का ध्यान रखिये मोचकर निणय कीजिये तथा तब उनके अनुसार काय कीजिये । निणयो को तत्काल कार्यावित कीजिये । एक बार निणय लेने के बाद हमारे विचार दिमाग में न लाइये । किसी काय के पूरा हल की खाज करने की अपेक्षा व्यवहारिक निणय पर काय आरम्भ कर देना कही ज्यादा अच्छा है । यह सोचकर कि कल समस्याभा का अच्छा हल प्याजा जा सवेगा, काम का कल पर न टातिये । जब कभी तथ्य आपकी दृष्टि में हो काय की प्रक्रिया निश्चित कीजिये । तथा उसी के अनुसार काम आरम्भ कर दीजिये ।

दक्ष एवं कुशल व्यक्ति जीवन के हर काम में शीघ्र निणय लेने का अभ्यास ही करते हैं । बहुत कम अवसर ऐसे आते हैं जब कि उन्हें परिवर्तन करने पड़े जिनकी काय करने की अच्छी आदत नहीं है, उनमें इसके विपरित लक्षण मिलते हैं । उनका निणय पर पहुँचने में बहुत समय लगता है । उनकी गति बड़ी धीमी जाती है । वे परिवर्तन भी बराबर करते रहते हैं ।

कुछ व्यक्ति कार्यों से बराबर परेशान रहते हैं । उनके साथ सदैव काय की अधिकता है । यह सब काय करने की अच्छी आदतें नहीं होने का कारण होता है । जब काय करना होता है तो आप कुछ (कहिये) धवराये हुए हो लगते हैं । काय का थोड़ा शीघ्र आरम्भ कर दीजिये तथा देर से समाप्त कीजिये । सोच की विधि आधामो पर विजय प्राप्त कर लीजिये, काम के साथ कदम मिला कर चनिये । यदि आवश्यक हो तो उसमें काट छाट कर लीजिये ।

प्रतिदिन काय की आद्याप्राप्त रूप में करने का दृढ़ निश्चित कीजिये । सही ढंग से काय करने का नश्य पनाइये । आदमियों को पना ही नहीं लगता कि इतने थोड़े से समय में कितना काय हो गया -

है पर यह सब दृढ़ निश्चय से होता है। निणय लेने में समय खराब न कीजिये।

काय करने की अच्छी आदत एक-एक क्षण का सदुपयोग मागती हैं। ऐसा करने से ही आप आद्योपात्त बने रह सकते हैं। एक बार किये निश्चय भी कर सकेंगे आप स्फूर्त शांत तथा ताजा रह सकेंगे और दिन भर काय के तनाव दूर भाग जायेंगे। ज्यों ज्यों काय का भार बढ़ेगा आप अधिक कुशलता एवं दक्षता से बात की बात में काय पूरा कर लेंगे। मान लीजिये आप किसी वायालय में काम करने हैं—टक्का का सामान्य जान हाना लाभप्रद है यद्यपि यह काय आपका नहीं है। आरम्भिक जल्दरत के समय अपना काय कर सकेंगे। घोर घीरे आप दो लाइना के बीच जगह छोड़न, सारिणी बनाने में दम हो जावेंगे। फोन पर भी बात करते समय अच्छी आदतें सीनिये किमी भी बात का उत्तर देने के पूर्व पूछिय कि श्रीमान कौन हैं? मुनने वाले का लम्बे समय तक प्रतीक्षा मत करवाइये। इस बात का ध्यान रखिये कि वह आपको देख नहीं रहा है वह आपका आपकी आवाज स्वर पर आयेगा कि आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं तथा कैसे काय करते हैं।

अन्तिम पर महत्त्व पूर्ण भी कि बातचीत सदय सभेव में कीजिये। और जब किसी का बुलात है तो इस बात का ख्याल रखिय कि किसी व्यक्ति का आपका वाया पहुँचाई है तथा यह भी हा मरना है कि आपका बुलात का समय उपयुक्त न हा।

ये कुछ तरीकें हैं जिन पर ध्यान दत्त काय करने की अच्छी आदतें बानी जा सकती हैं जो व्यक्ति का सफलता के माग पर सप्रसर करता है —

(१) निरि दीया या चमत्कार उचित व्रम पर आधारित हो,

- (२) दूमरो से सीखकर व सुधार कर दक्ष एवं कुशल बनिये,
- (३) पत्रा का उत्तर दीजिये तथा ब्योरा रखिये,
- (४) न तो समय का अपव्यय कीजिये और न ही समय का अपव्यय करने वालो के साथ रहिये,
- (५) शीघ्र निणय कीजिये तथा उनको बार-बार न बदलिये,
- (६) 'अभी कीजिये' शब्दो को याद रखिये, ऐसा करने में आप अधिक काय व तनाव से बचे रहेंगे,
- (७) अपने काय के सवत्र म ज्ञान एवं कुशलता बढ़ाइये ।

अध्ययन कैसे करें ?

..

साधिया ! आप लोग कभी कभी यह जानकर आश्चर्य करते होंगे कि आपके एक साथी को जो सदब थोड़ा थोड़ा नियमित रूप से पढ़ता था विनाद करता था, खेलता था सैर सपाटा करता था परीक्षा में बहुत ही अच्छे अङ्क मिले हैं, तथा दूसरे साथी को जो हर समय पुस्तक पढ़ता दीखता था किताबी नीडा था न खेलता था न उत्सव में जाता था। और न मनोरंजन करता था, बहुत ही कम अङ्क मिले हैं। आखिर ऐसा क्या ?

आप लोग स्कूल में पाठ याद करने के लिए बहुत समय लगाते हैं। आपके से कुछ विद्यार्थी ऐसे हो सकते हैं जो दिया हुआ काम समय पर पूरा न कर पाते ह। ऐसी स्थिति में दो बातें हा हो सकती हैं या तीसरी रात में देर तक काम करते रहते ह या काम करना ही छोड़ देते हैं तथा यह निश्चय कर लेते हैं कि परीक्षा से एक सप्ताह पहले पढ़ाई आरम्भ कर दगे। आप निश्चित रूप से मान लीजिए कि लेखक के काम कोई अलादीन का चिराग नहीं है जो झूठी मग्गड़त ही आपकी सफलता की प्रीमा कर दें, पर इसके लिए आवश्यकता है पढ़ने की आदत डालने की। इसमें आप परीक्षा की भूत के डर से बच जायेंगे और आप में आत्म विश्वास बढ़ेगा।

अध्ययन की स्थितियाँ

जहाँ तक सम्भव हो सभी बाधाओं से बचकर सतुष्ट एवं प्रसन्न रहिए। अपनी जम्रत की सभी वस्तुएँ कोश टिप्पणी पुस्तिका एवं नमूना आदि प्राप्त कर लीजिए ताकि जम्रत पढ़ने पर

पढ़ते पढ़ते, ही आपको भाग दौड़ कर समय नष्ट न करना पड़े ।

पढ़ने का स्थान ऐसी जगह हो जहाँ दूसरे लोगों का शोरगुल विघ्न न डाले । अच्छा ही, यदि वह स्थान एकांत में हो जहाँ आप सोच समझकर पढ़ लिख सकें । ध्यान रखिए कि पढ़ने के लिए आपको काफी प्रकाश मिले और वह उचित दिशा से प्राप्त हो । प्रकाश की कमी से आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है । वच्चे जँभाइया लेने लगते हैं । यह भी ध्यान रखिए कि प्रकाश की चकाचौध न हो ।

अध्ययन के कमरे में ठीक रोशनदान का होना भी बहुत आवश्यक है । ताजी हवा आपको हर मयम प्रसन्न रखेगी ।

अध्ययन की हपरेखा बना लीजिए

अब आप अध्ययन की विषय वस्तु की मात्रा तथा समय पर विचार कीजिए । आप फुरसत काय और अध्ययन के बीच ठीक काय नम बनाइए । आप यह मानें कि कोई भी विद्यार्थी हर समय पढ़ नहीं सकता । मन की थकान मिटाने के लिए व्यक्ति को अपनी रुचि के काय (धुन) को और ध्यान देना होता है । सेखक ने कई ऐसे विद्यार्थी देखे ह जो १० वी या १२वी कक्षा में पहुँच कर खेलना बालचर मय व कायों में भाग लेना तथा कमरत आदि तक बंद कर देते ह । यह इसलिए करते ह कि उह बोट की बाह्य परीक्षा देनी होती है । यह आदत अच्छी नहीं है । हर छात्र के लिए खेलना उतना ही जरूरी है जितना पढ़ना, फिर उह अपने साथियों के भिन्न भिन्न कामों में भी भाईचारा निवाहने के लिए भाग लेना होता है । अपना काय नम ऐसा बनाइए कि विनोद तथा अध्ययन करने के लिए काफी समय मिल जाय । सफल ऐसा ही करते हैं ।

यदि आप शक्ति से अधिक या फुरसत के समय आराम का ध्यान न रख कर काम ही काम करते हैं तो सम्भव है आप बीमार हो जायें या स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़े । यह भी सम्भव है कि

सफलता के कई अवसर हाथ से निकल जायें। इसलिए काम, धाराम और अवकाश में सतुलन जरूरी है। अवकाश के समय घूमिए तरिए, संगीत सीखिए, चित्रकला का नमूना तयार कीजिए तथा प्राकृतिक सौंदर्य को देखिए।

कार्यक्रम बना लेने के बाद निश्चय कीजिए कि काम करना है या मनोरंजन करना है। प्रयोग के रूप में सही सप्ताह भर के लिए योजना बनाइए। यदि आप उसके अनुसार सफलतापूर्वक काम कर लेते हैं तो सिलमिला जारी रखिए। जरूरत हो तो उसमें आवश्यक परिवर्तन कर लीजिए।

जब आप स्कूल का काम करते हैं तो फुटबाल का मच भूल जाइए। यह भी भूल जाइए कि वहिन स्कूल में क्या कर रही होगी। जब आप खेल के मैदान में उतरते हैं तो खेल के सिवा अरुण धातें भूल जाइए।

बधा में घर ग लिए जो काम अध्यापक जो दते हैं उसे आप नहीं समझ पाय है तो बधा के ही अध्यापक जी से ठीक ठीक समझ लीजिए कि कैसे, क्या करना है। शान्तता का जा नाम अगल दिन अध्यापक को प्रतान के लिए आपका मिला है उसे कर डालिए। बल पर न छोड़िए।

जब आप सबकुछ यथान अनुभव करें तो अध्ययन बद कर दालिए। ऐसे समय में आप बगीचे में घूम लीजिए या चित्रकला का नमूना तयार कर लीजिए। इनमें आप ताजगी अनुभव करग। जब आपका मस्तिष्क स्वस्थ और ताजा होगा सभी अधिक सींग सर्वग। एर दात का ध्यान रखिए कि अलम्य आपका पाम न पटकन पाये।

रिमो चीज का पूरा समझने का प्रयत्न कीजिए। पहले को जात करी न हात में आपका कभी अभी विषय को समझन में बठिनाई न मननी है। रमो म्थिनि म धय स काम लीजिए। घरदाइ नही।

पुराने पाठों का कभी कभी दोहरा लिया कीजिए। गणित, ज्यामिति या भूगोल के कोई सूत्र याद करना है तो उनका बार बार अभ्यास कीजिये। मही अभ्यास से आप कुशल बन जायेंगे। यदि कोई लम्बा अनुच्छेद याद करना है तो उसको या तो टुकड़ा में बांट लीजिए या उसका सारांश याद करने का प्रयत्न कीजिए। आवश्यक बातों की रूपरेखा बना लीजिए। कई पुस्तकों में, पाठ के अन्त में सारांश दिया होता है। उसकी मदद लीजिए। ध्यान रखिए कि इस सारांश को भी कण्ठस्थ करने की आवश्यकता नहीं। पूरा पाठ सावधानी से पढ़िए। उसमें आये विचारों का समझने का प्रयत्न कीजिए और उस अपने कदम में लिख डालिए। ऐसा करने से आपका अपने ऊपर भरोसा हो जायगा।

पढ़ने के बाद मनना कीजिए कि आपका कितना याद रहा है। यदि कोई त्रि-दु आपके मस्तिष्क में रक्ख नहीं है तो मूल अक्षरों को फिर से दोहराए।

सभी विषयों को थोड़ा थोड़ी देर रोज पढ़िए, यज्ञाय इसके निम्नो समय एक ही विषय के पढ़ने में लगा दें। नेत्रिन ऐसा करते समय काम की भांति तथा काम की कठिनाई पर विचार करना आवश्यक है।

निम्नी आसान और रुचि के काम से योजना का आरम्भ कीजिए। अच्छी शुरुआत से आधा काम तुरन्त पूरा हो जाता है। जो काम करना है, पूरी रुचि से कीजिए, पूरा मन से कीजिए। क्रम-क्रम में कठिन विषय लत जाइए और प्रयत्न कीजिए कि अंत में भी आसान विषय को पढ़ें। लगातार अध्ययन कीजिए समझदार बनिए। आरंभ की प्रणाली है। आपने कार्य में रुचि उत्पन्न करेगी।

जब तब अध्ययन करना है कठोर परिश्रम कीजिए। एक-एक क्षण का उपयोग कीजिए। एकाग्रत और लगातार कार्य में जुटे रहने पर सफलता निभर है।

कभी यह न सोचिये कि अमुक काय आपके लिये ठीक नहीं है या यह बहुत कठिन है आपकी शक्ति से परे है। कोई काम कठिन या सरल नहीं होता। सोचने साधन में अंतर है। कठिनाई और सरलता की मात्रा भिन्न भिन्न व्यक्तियों के लिये भिन्न होती है। परिस्थितियों के दाम न चने। ऐसा विश्वास कीजिये कि सभी काम आप सफलता से कर सकते हैं। केवल दृढ़ निश्चय की जरूरत है। यह न सोचिए कि काम मेरी पहुँच के बाहर है।

टिप्पणियों को याद करने के लिए वेतहास न बबराइए। कई विद्यार्थी बहुत से अवहोत आकटे रट लेते हैं जिससे उनके दिमाग में उलभन पदा हो जाती है तथा परीक्षा के समय वे अच्छे उत्तर नहीं लिख सकते। मूल अक्ष को पढ़िय तथा स्वयं अपनी टिप्पणियाँ बनाइए। मह वपूर्ण विदुषों पर ध्यान दीजिए उह क्रम से लिख लीजिए। उनका आपस में सम्बन्ध जोड़िए जिससे उह याद रखने में आपकी सुविधा होगी। ऐसा करने से परीक्षा के समय एक के बाद दूसरा तथ्य स्वयं याद आता जायगा।

शब्दों के अर्थों पर ध्यान दीजिए। ये आपके विचारों की सामग्री हैं। किसी शब्द का अर्थ आपका नहीं आता है तो तत्काल शब्द काय देख लीजिए। शब्दकाय आपका सहायता के लिए ही है। गणित विद्वानों भाषा तथा व्याकरण आदि के ज्ञान कठिन सिद्धांतों को समझने के लिए चित्र आदि का प्रयोग कीजिए। प्रयोग से सिद्ध हो गया है कि ऐसा ज्ञान से याद करने में मदद मिलती है। यदि आप कभी कोई कहानी पढ़ते हैं तो उसकी स्मरणता बना लीजिए। सन्धे में कहानी का दोहराइए।

जो कुछ आप पढ़ते हैं समझने हैं उसे आलाचना की कमीटी पर भी कम लीजिए। मन में मन्त्र सचवादी का जानन का आग्रह कीजिए। आप पूरे पाठ्यक्रम की साधारण रूपरेखा अपने मस्तिष्क में बनाय रमिए।

सप्ताह व अत मे कुछ समय ऐसा रनिए कि आप पिछले किय हुए काम पर दृष्टि डाल सकें तथा उन बातों पर विचार कर सकें जिनकी वजह से कोई काम पूरा न हा पाया हो । इसे भाति अगले सप्ताह का कार्यक्रम बनाइए ।

वतनी की शुद्धता, लिपी की सु दरता भी आवश्यक हैं । लिपी की सुदरता का व्यक्ति पर बहुत प्रभाव पडता है । यदि वतनी शुद्ध है ता सोने मे सुगंध है ।

अध्ययन और आलोचना मे अंतर हैं । आलोचना को आप परीक्षा से एक माह पहले देखने के लिए छोड दीजिए । इन एक माह मे इन पढी हुई वस्तुओं को आप आलोचना की दृष्टि से अपने मस्तिष्क मे जमा लीजिए ।

परीक्षा के दिना मे बेखटके सोना चाहिए । रात्री मे देर तक जागन की भूल न कीजिए । प्रात रोज की अपेक्षा जल्दी न उठिए । ऐसा करने स न केवल आप थकावट अनुभव करेंगे बल्कि हतोत्साह भी हो सकत ह । विश्वास रखिए कि जो कुछ आपने पढा है उमी की परीक्षा होनी बाकी है । यदि आपने वष भग लगातार परिश्रम किया है तो समझिए कि आप परीक्षा देने के पूरा अधिकारी है, आप परीक्षा के लिए तयार ह । 'मुझे पास होना ही है । परीक्षा पास आ रही है । मुझे पढना चाहिए ।' इन बातों की स गता आपको पढने मे मदद करेगी ।



चित्त एकाग्र कैसे करें ?

..

एकाग्र होना ज म जात गुण नहीं है पर एक स्वाभाविक मन स्थिति है। एकाग्रता का विकास किया जा सकता है। जिसके लिए कुछ सकृत्ता का पालन आवश्यक है। पर इन सकेता का व्यवहारिक जीवन में निरंतर व निश्चयपूर्वक पालन किया जाना चाहिए। एकाग्रता से लाभ होता है मतोप मिलता है तथा ये प्रयत्नो को स्थान मिलता है ये नये प्रयत्न मजनात्मक प्रकृति के होते हैं।

एकाग्रता के लिए किये जान वाले अभ्यास बड़े महत्वपूर्ण हैं। दैनिक जीवन के व्यवहारों में एकाग्रता के लिए अथ किसी बात का प्रतिस्थापन नहीं हो सकता। एकाग्रता का खेल ही खेल में विकास किया जा सकता है। कई दिना या सप्ताह के अभ्यास से एकाग्रता की मात्रा व गुणों में सुधार हो सकता है। इसमें आत्म विश्वास में वृद्धि होती है, मनोबल का विकास होता है। ये सब बातें दैनिक जीवन के कार्यों को आशा जनक तरीके से सम्पन्न करने में मदद करती है।

अभ्यास कोजिये कि एक टेबल पर विभिन्न प्रकार का बोसा वस्तु पड़ी है। इन्हें आप ठीक से देख लीजिये समझ लीजिये बाद में याद कर लीजिये अब आखे बद करके वस्तुओं को दोहराइये जिनकी अधिक आप याद रख मरें, याद रखन का प्रयत्न कीजिये इसे स्मरण शक्ति का एक साधन माना गया है पर वास्तव में यह एकाग्रता के विकास का ही एक महत्वपूर्ण तरीका है। अधिक में अधिक वस्तुओं को याद नहीं रख सकने का यही कारण है कि जब

हम वस्तुएँ देखते हैं तब हमारे मस्तिष्क में अथ बीसो बात घुमा करता है ।

एकाग्रचित्त बनाने का दूसरा तरीका है जो बात व वस्तुएँ हमें बंठस्य याद हैं उन्हें बार बार दोहराना । पर दोहराते समय उनमें मग्न्य में हर बार एक नया अथ मन में गणना चाहिए । सुविचारित एवं याद की हुई बातों की अद्भुत मनसं चेतना में दोहराई जा सकती है किसी बंठस्य याद की हुई कविता के मग्न्य में भी यही कहा जा सकता है । कई व्यक्तियों के लिए यह कठिन होता है कि वे कई अथों को दोहरा सके तथा अथ बात मस्तिष्क में न आवे । अतः सहायता न मिले, जो कार्य आपने हाथ में है उसी पर अपना मस्तिष्क केन्द्रित कीजिये ।

अभ्यास

अभ्यास एकाग्र बनने में मदद करता है । किसी पुस्तक का कोई पृष्ठ, जिसमें आपकी रचि नहीं है बार बार पढ़ा जाना चाहिये उसे आप तब तक बार २ पढ़िये जब तक कि आपके मस्तिष्क में अथ बात प्राप्ति पहुँचाना बंद न हो जाय । जो कुछ आपने पढ़ा है, उसका सारांश तयार कीजिये । यदि कोई कविता याद करनी है तो उसी पंक्तियों के आशय को बार बार अपने शब्दों में लिपिवद्ध कर लीजिये ।

इसमें स्पष्ट है कि उसका अथ समझने का प्रयत्न कीजिये तथा उसको अपने शब्दों में लिखी स पढ़ने उनके प्रत्येक शब्द का अर्थ समझ लीजिये । एकाग्र बनने के सम्प्रदाय में ये प्रारम्भिक पण हैं । ऐसा करने से एकाग्रता का विकास होता है तथा आत्मविश्वास में वृद्धि होता है ।

कई व्यक्ति एकाग्र बनने पर अपने प्रयत्नों में शिथिलता ले आते हैं । यह अच्छा लक्षण नहीं है । यदि एक बार अपने प्रयत्नों

परिणाम

जो कोई काम थाप कर रह है उसके परिणाम की भी कल्पना कर लीजिये । उत्साह व रुचि के साथ काय कीजिये । किर्म काय के पूरा होने पर उसके फल की आर भी ध्यान दाजिये ।

कई बार पीडा दायक व अरुचिपूर्ण काय भी सफलता के साथ पूरा हा जाते हैं यह सोच करके कि यह काम जितना जल्दी समाप्त हो जाय अच्छा ह । कई बार इनाम की आशा भी अच्छा प्रेरक का काम करती ह यद्यपि इनाम स्वय कोई प्रेरक नहीं ह बडे कार्यों को छोटे भागो मे बाटा जा सकता है कार्यों को टुकटो मे करना भी महत्वपूर्ण है । इससे एकाग्रता मे बढि होती ह ।

जिज्ञासा

जिज्ञासा को प्रेरणा मानिये । सभी भागव जिज्ञासु प्राणी है । जिज्ञासु होने से ही व्यक्ति शोध व खोज कर सका ह तथा प्रगति को ओर अग्रसर हुआ है । बाछित कार्यों मे इन प्रेरका का प्रयोग कर सकते हैं जिनमे एकाग्रचित्त एक ह । मान लीजिये आपका अध्ययन करना है । काफी लम्बे समय तक हा विषय पढना ऊबना पदा करता ह । थोडे समय इतिहास पढने के बाद गणित के प्रश्नो को हल करना ऊब से बचना है । इससे जिज्ञासा मे भी बढि होगी । सभी छात्रा को एक ही विषय रुचिप्रद नहीं होता, वे अपनी रुचि के अनुमार विषय चुन सकते हैं । एक विषय का अध्ययन करना किस प्रकार उसके प्रारम्भिक स्तर पर उत्साह के साथ एकाग्र बनना ह इतना करने पर आप मे किसी काम को करने के लिये रुचि जागृत हा जायगी तब फिर एकाग्रचित्त बनने मे कोई बढिनाई गही आवेगी ।

स्वाभिमान

स्वाभिमान स भी एकाग्रचित्त बनने म मदद मिलती ह । किसी भी वस्तु का सामना करते समय जा मौलिक प्रश्न हमारे

सामने आता है वह है वस्तु या काय पर स्वामित्व करना या वस्तु का करने वाले मनुष्य पर हावी होना । दूसरी स्थिति हमारे स्वाभिमान के लिये चुनौती है ।

एकाग्र बनने की समस्या अजेय हो ऐसी बात नहीं है । जब तक काय पूरा न हो जाय, हमें उसे दृढ़ निश्चय के साथ करते रहना चाहिए । यदि हम समूचे काय का खेल ही मानले तो हमारी सफलता निश्चित है, हम सफलता के भाग पर बराबर अग्रसर होते रहेंगे ।

यदि एकाग्रचित्त बनना है तो सतत प्रयत्नशील रहना होगा, सहज विकास के लिए कई बातों पर ध्यान देना होगा तथा कई बातों को भूलना भी होगा । ऊपर की बातों को समझना तथा उनके अनुसार काम करना, सदैव प्रगति का भाग प्रशस्त करेगा ।

कान धधे की उपयोगी सलाह

कोई भी व्यक्ति अपने लिये सही व्यवसाय का चुनाव तभी कर सकता है जबकि उस विभिन्न व्यवसायों तथा उनसे सम्बन्धित गौण व्यवसायों की सामानाग जानकारी हो। कोई भी दो व्यक्ति रुचि, क्षमता, बुद्धि आदि में समान नहीं होते हैं। कोई लम्बा, कोई छिगना, कोई मोटा, कोई पाला, कोई शांत प्रकृति, कोई क्रोधो, कोई चित्रकला का पारंगत, तो कोई हाथ न सधने वाला आदि कई प्रकार के भेद हो सकते हैं। इसलिये कोई भी एक व्यवसाय सभी व्यक्तियों के लिये समान रूप से उपयोगी नहीं कहा जा सकता। मान लीजिये, सामान्य बुद्धि वाला चित्रकला का एक विद्यार्थी रेखा-ङ्कन का कार्य उठी दक्षता के साथ कर सकता है पर वही नया उससे अधिक बुद्धिवाला विद्यार्थी जिसको चित्रकला में रुचि नहीं है समान दक्षता के साथ नहीं कर सकेगा। इसी स्थिति में हमारे विद्यार्थी को रेखाङ्कन का कार्य दिया गया तो वह न तो कार्य सफलता के साथ सम्पन्न कर सकेगा और न वह स्वयं ही उस कार्य के साथ संतोष अनुभव करेगा।

कोई भी व्यवसाय प्राप्त करने के लिये उसका प्रशिक्षण प्राप्त कर लेना आवश्यक होता है। इसलिये उस व्यक्ति का यह जानना भी आवश्यक है कि उस व्यवसाय का प्रशिक्षण कहाँ कहाँ मिलता है? केवल यही नहीं बरन् प्रशिक्षण की अवधि अनुमानित न्यय आदि की भी विस्तृत जानकारी आवश्यक है। प्राथमिक प्रगति से अग्र का चरम मोमा का विशिष्टीकरण हो गया है, इस कारण भी प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

शिक्षा व प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद जगला कर्म होना चाहिये कि आपको अपना वांछित काम मिल जाय तथा आप सफलतापूर्वक काम करने लगें।

यह मंत्र निम्नने का आज्ञा यह है कि किसी भी व्यक्ति को व्यावसायिक जगत की सामानाग जानकारी होना चाहिये।

व्यावसायिक असमानता

भिन्न भिन्न व्यवसाया में भिन्न प्रकार के व्यक्तियों की जरूरत होती है। एक व्यक्ति हर जगह हर व्यवसाय में नहीं लगाया जा सकता। चिकित्सा के क्षेत्र में ध्येशील व रांगों से सहानुभूति रखने वाला व्यक्ति चाहिये तथा साथ ही चौर पाड से डर नहीं इसी भाँति पुलिस में रोबोला तथा ऊँचा तापमान गलब का काम करने के लिये उच्च सरयात्मक योग्यता वाला इन्जिनियर के लिये चीजा के आकार प्रकार को समझने वाला व्यापारी के लिये ग्राहक के साथ नम्रतापूर्ण सम्य व्यवहार करना आना चाहिये।

स्वभाव

व्यावसायिक सफलता के लिये स्वभाव का भी बहुत बड़ा योगदान है। उदाहरण के लिये अध्यापक का ध्येशील एवं बच्चा की समस्याय जानने को उत्सुक चिकित्सक एवं सहायक चिकित्सक के लिये अपने रागियों से सहानुभूति, विक्रता का ग्राहक को प्रभावित करने वाला व्यवहार आवश्यक होता है।

शारीरिक योग्यता

कुछ व्यवसायो में ऊँचाई सोन का घेरा उसका फलाव, बजन नज़र आदि पर ध्यान दिया जाता है। ये बात जिन व्यवसायो के लिए आवश्यक होती हैं। वे उदाहरण के लिये सुरक्षा सेवा या वायु सेवा आदि हैं।

प्रशिक्षण

कुछ व्यवसायो में जीविका प्राप्त करने के पूर्व उस व्यवसाय का विशिष्ट प्रशिक्षण प्राप्त करना आवश्यक होता है। उदाहरण के लिये शिक्षक डाक्टर कम्पाउंडर विक्रता पत्रकार आदि। इन सभी प्रशिक्षणों का दो भागों में बाँटा जा सकता है (अ) अल्प कालिक तथा (आ) पूर्णकालिक। इस वर्गीकरण को एक दूसरे

प्रकार से भी देखा जा सकता है। (अ) सेवापूर्ण प्रशिक्षण और (आ) प्राप्त सेवा प्रशिक्षण। कुछ व्यवसाय उदाहरण के लिये शिक्षक या विक्रेता ऐसे व्यवसाय हैं जिनमें बिना प्रशिक्षण प्राप्त किये व्यक्तियों को भी नौकरी मिल जाती है तथा वे समय बोटने पर अपने कमचारियों को प्रशिक्षण दे देते हैं। कुछ व्यवसायों में बिना ट्रेनिंग के प्रवेश ही नहीं हो सकता, जैसे डॉक्टर या कम्पाउन्डर। प्राप्त सेवा प्रशिक्षण का एक उद्देश्य यह भी होता है कि पहले से व्यवसाय में लगे व्यक्तियों के ज्ञान एवं कौशल को आद्योपात्त बनाया जाय।

पारिश्रमिक

कुछ व्यवसायों में प्रशिक्षण की अवधि बराबर हो तो भी, पारिश्रमिक में अंतर रहता है। व्यक्ति नकद वेतन तथा वास्तविक वेतन में अंतर करते हैं। वास्तविक वेतन में अन्य सुविधायें सुप्त निवास, बिजली पानी नौकर बच्चों की सुप्त शिक्षा चिकित्सा सुविधा सम्मिलित की जाती हैं। क्या बड़ा अपने किसी मित्र या सम्बन्धी को भी काम मिल सकता है? सेवा निवृत्ति के बाद पेंशन या जीवन धीमा की क्या व्यवस्था है? आदि बात भी महत्वपूर्ण हैं।

सेवा स्थिति

सभी व्यवसायों में सेवा की स्थिति समान नहीं होती है? उदाहरण के लिए मेडिकल रिप्रजेंटेटिव का कार्य दिन भर घूमते-फूटने का है जबकि शिक्षक का कार्य बठकर पढ़ाना है। प्रथम का पारिवारिक जीवन अस्त व्यस्त होना सम्भव है तथा दूसरे का नहीं। किसी फाट्री में ऊँचे तापमान में काम करना आम्पा का हानिप्रद हो सकता है शरीर के किसी अंग के बटने का भी डर रहता है जबकि एक निपिक दफ्तर में बैठा हुआ बिना किसी प्रकार की हानि की आशंका के काम करता रहता है।

भावी अवसर

जिसी व्यवसाय में नौकरी प्राप्त करता उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना उस व्यवसाय में आगे की उन्नति व अवसर। उस व्यवसाय में सफलता व साथ लग रहकर क्या क्या उन्नति व अवसर मिल सकते हैं उस व्यवसाय में लग रहने का यह एक बड़ा व्यावसायिक अवसर है।

नियोजन कार्यालयों के आकड़ा से स्पष्ट है कि आजकल सभी क्षेत्रों में जल्दतर से अधिक व्यक्ति हैं फलतः चारों ओर बेकारी फैली हुई है। फिर भी कुछ ऐसे व्यवसाय हैं जिनमें आज भी प्रशिक्षित व्यक्तियों की कमी है। उदाहरणार्थ—कैमावल इंजिनियर गान्धी के लिए, डाक्टर सारियको स्टेनोग्राफर तथा कुछ अशो में सभी स्तरों के लिए विज्ञान शिक्षक।

अपने आपको पहचानिये

किसी व्यक्ति को कोई भी व्यवसाय ग्रहण करने पर उस व्यवसाय के लिये आवश्यक बुद्धि शारीरिक योग्यता प्रशिक्षण पारिश्रमिक एवं स्वभाव आदि से अपने गुणों चानुर्यों व कौशलों आदि से तालमेल देख लेना चाहिये। उसे अपने आपको इन बातों के लिये सतुष्ट कर लेना चाहिये कि उसके पास उस व्यवसाय के लिये वांछित सभी योग्यताएँ हैं या नहीं तथा इन्हीं बातों का प्रकाश में उस निरणय करना चाहिये।

मानसिक योग्यता व साथ साथ व्यक्ति को विशिष्ट योग्यता की भी जानकारी होनी चाहिये। पुलिस सेवा में प्रवेश करने के लिये व्यक्ति का दृष्ट पुष्ट होना आवश्यक है। व्यावसायिक जगत में प्रवेश के लिये अपनी शैक्षणिक पृष्ठभूमि भी सुदृढ़ होनी चाहिये इंजिनियर के लिये चाहिए कि उसने गणित व विज्ञान में अच्छे अंक प्राप्त किये हों, चिकित्सक के लिये आवश्यक है कि वह प्रशिक्षण

प्राप्त किये हों।

आपका कैसा स्वभाव है? स्वयं के लिये यह पता लगाना बहुत कठिन है। यह आप अपने मित्रों व अभिभावकों की स्पष्ट व निष्पक्ष राय लेकर जानकारी कर सकते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से भी जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

बहुत सम्भव है कि व्यवसाय के लिए सत्र आवश्यक योग्यतायें रखत हुए भी आप यहाँ सन्तुष्ट न हों। इसका एक मात्र कारण यह हो सकता है कि आपकी उम्र काय में रुचि न हो। फिर यदि आप मनायाग से काय नहीं कर सके तो आपका उस पद पर सकल हाना बहुत कठिन है। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति गणित के काम में बहुत दक्ष है। पर वह उस काम में ऊँच (एकरम) जाता है जिससे गणितियाँ कर बैठता है फलतः अपने मित्रों के साथ झगड़ पड़ता है। कुछ व्यक्ति मर्दों का काम करना पसंद करते हैं जबकि दूसरे गर्मीने स्वभाव के कारण किसी से बोलते नहीं हैं जबकि दूसरे मित्रों के साथ काम करना पसंद करते हैं। इस प्रकार के व्यवसायों में चिकित्सा, अध्यापन आदि आते हैं। हाथ से काम करने वाला में इन्जिनियर, सुधार रसायनशास्त्री, फिटर, आदि आते हैं। यातना व व्यवस्थापन के कार्यों में प्रबंधक संगठनों के सचिव या अध्यक्ष आदि आते हैं।

किसी भी व्यक्ति की रुचि जानने के लिये विभिन्न प्रकार के परीक्षणों का भी प्रयोग किया जाने लगा है जो रुचि की मात्रा का सूचक करते हैं। इस सम्प्रदाय में एक मुख्य कठिनाई यह है कि रुचियाँ उम्र व साथ साथ बदलती रहती हैं। हम कई बार देखते हैं कि जो बालक वचपन में इन्जिनियर या वायुयान चालक बनना चाहते थे वे नहीं बन पाये।

वास्तविक समझ

किसी कार्य में सफल होने पर भी सम्भव है व्यक्ति मुन्दी न हो। वास्तविक समझ के लिए आवश्यक है कि उसे व्यावसायिक-

स तोप हो। भिन्न भिन्न व्यक्तियों के लिये स-ताप का स्रोत भिन्न-भिन्न होता है। कुछ व्यक्ति मोद्रिक पारिवर्त्मिक ही सब कुछ समझते हैं तथा व्यवसाय की थोड़ी व विस्म पर कुछ भी नहीं साचते हैं। कुछ दूसरा की सेवा करने में, कुछ दूसरा पर राय व प्रभाव डालने में ही स-ताप अनुभव करते हैं। इसलिए अच्छा यह होगा कि आप किसी भी व्यवसाय में प्रवेश करने व पूर्व अपने मूल्य तय कर लीजिये तथा उसी के अनुसार जहाँ व जिन व्यवसायों में उन मूल्यों की प्राप्ति हो सके, उन व्यवसायों में प्रवेश कीजिये।

व्यवसाय का चयन

व्यवसाय जगत तथा अपने गुणों की शक्ति व स्वभाव आदि का सही मूल्यांकन करने के बाद का कार्य है सही व्यवसाय चयन का। जिस लोग व मित्रों में भी आप सलाह माँग कर सकते हैं कीजिये पर प्रतिम निष्णयता आपकी ही लेना है क्योंकि आपका व्यावसायिक निष्णय आपका प्रभावित करेगा, आपके मित्रों को नहीं। इसलिए सोच समझकर निष्णय लेना बहुत महत्व रखता है। सदा अपनी योग्यताओं के अनुसार आगे बढ़िये। पर यह भी सही है कि सभी अपनी इच्छानुसार व्यवसाय प्राप्त नहीं कर सकते उदाहरणार्थ—विद्यार्थी जीवन में डॉक्टर बनने व सभी इच्छुक विद्यार्थी डॉक्टर नहीं बन सकते हैं—कई कारण हो सकते हैं। तो भी उन्हें निराश होन की आवश्यकता नहीं है। डॉक्टर न बन सकने वाला को कम्पाउण्डर बनने का प्रयत्न करना चाहिये, इसी भाँति इंजिनियर न बन सकने वालों को ओवरसीयर। उन सब बातों के लिय आवश्यक है कि आप मतलु प्रयत्नशील रहें।

जिस व्यवसाय में प्रवेश करता है उसका अनुरूप पाठ्यक्रम का अध्ययन करने की दृष्टि सवप्रथम आवश्यकता है। एक समय था जब हाथ से काम करने वाला का नीची दृष्टि से देखा जाता था। इस दृष्टिकोण में परिवर्तन आवश्यक है। जो भी काम हो, ईमानदारी

से किया जाय तो कोई शम की बात नहीं है। कई बार तो हाथ से काम करने वाले कुर्सी पर बैठे व्यक्तियों से कई गुना अच्छा पारिश्रमिक प्राप्त कर लेते हैं। कई व्यक्ति काम करते हुए अपने को असुरक्षित अनुभव करते हैं—ऐसे व्यक्तियों को सरकारी क्षेत्रों में ही काम करना चाहिये।

आजकल श्रम का बड़ा विशिष्टीकरण हो रहा है। विशिष्ट प्रशिक्षण के लाभ व हानि दोनों हैं। लाभ तो यह है कि वे उस व्यवसाय के लिए पूर्ण रूप में योग्य हो गये हैं। हानि यह कि उस व्यवसाय में रिक्त स्थान होने पर ही कार्य मिल सकता है तथा एक निश्चिन्त बिंदु के बाद उनका विकास रुक जाता है। उदाहरण के लिए, एक औद्योगिक संस्थान में इण्डस्ट्रियल इंजिनियर बकम मनेजर नहीं बन सकता इसलिए आवश्यक है कि पहले सामान्य प्रशिक्षण प्राप्त किया जाय तथा बाद में विशिष्ट जिससे व्यक्ति के सामने सभी रास्ते खुले रह सकें।

भारतीयों की एक बहुत बड़ी अशांति यह है कि हम सब काम शीघ्र कर लना चाहते हैं आज पढ़ाई या ट्रेनिंग खत्म हुई, सब काम मिल जाता चाहिए। इसके लिये सतत प्रयत्नशील बने रहना चाहिये। कई व्यक्ति एक में अधिक व्यवसाय सफलतापूर्वक कर सकते हैं ऐसी स्थिति में उनकी सर्वाधिक रुचि वाला व्यवसाय चुनना चाहिये।

कई व्यवसायों या ट्रेनिंग या परीक्षाओं में आयु तत्व बड़ा महत्वपूर्ण है इसका पूरा पूरा ध्यान रखा जाना चाहिये तथा उसी के अनुसार नियुक्त करना चाहिये।

एक बार किसी व्यवसाय में प्रवेश करने के बाद हम पता लगे कि यह व्यवसाय हमारे लिये अनुकूल नहीं है या व्यवसाय में हमारी रुचि नहीं है तो तत्काल गन्ती पुधार ली जानी चाहिये। इसमें जितना देर होगी, हमारे मामले में कठिनाईयाँ बढ़ती जाएंगी।

नये नये, व्यवसाय आयुपेक्षणन येगो मागदशन केमीकन इन्जिनीयर टेन काम्यूनिकेशन इन्जिनियर दत्त रिगिस्टरड विक्लागा व शिक्षर प्रकाश म आ रह हैं उन पर भी पैरो दृष्टि रगना चाहिये । व्यवसाय चुना म कई व्यक्तिश म मदद मिल मरती है जमे विद्यालय का करियर मास्टर विद्यालय परामगक रिगानन केन्द्र के व्यासायिक मागदशन राज्या व शरणि एव व्यापसायिक निर्देशन केन्द्र । कुत्र राज्या मे स्वायत्तशासी सस्याय भी इस प्रकार का काय कर रही ह ।

व्यवसाय के लिये प्रशिक्षण

अधिकांश व्यवसायों म प्रवेश के पूर्व व्यक्ति को उस व्यवसाय का प्रशिक्षण प्राप्त करना आवश्यक होता है । जिस व्यवसाय म आप प्रवेश करना चाहित हैं उससे सम्बन्धित प्रशिक्षणों की जानकारी कीजिये तथा निश्चय कीजिये कि आप वह प्रशिक्षण गफनता के साथ परा करेगे ।

सेवा पून प्रशिक्षण अत सेवा प्रशिक्षण प्रत्यास्मरण पाठ्यक्रम, ग शरालीन पाठ्यक्रम, रात्रिविधाय, पानाचार पाठ्यक्रम आदि सभी की जानकारी हानी चाहिये । गडियो मविभिन्न गृह सज्जा, वेडिंग, एव ड्राइंग फोटोगाफी आदि इसी प्रकार के प्रशिक्षण है ।

जिसी काम पर लग रह कर सुबह काम थाडा बीडा समय निराल पर सामान से अधिक समय की टेनिग तरफ अपन भावों अवमग का प्रत्याजा जा मरता है ।

प्रशिक्षण के लिये विभिन्न स्रोतों से प्राप्त आर्थिक सहायता, छात्रवृत्ति गृह छात्रवृत्ति व्याजमुक्त, गृह की जानकारी हानी चाहिये । इस प्रकार का सहायता व गिण आजकल बनी होट रहती है अत परीक्षाफल उच्च स्तर का होना बहुत जरूरी है । पर माध ही यह भी सहो ह कि यदि किसी गरोव छात्र की शरणिग उपनयि वास्तव म उच्च स्तर की है ता उसकी गरीबा उसका पढाई मे बाधा

नहीं बन सकती। केवल आवश्यकता है इन मत्र वाता की जानकारी विद्यार्थी समाज को देने की। व्यवसाय चयन के समय जो व्यक्ति पाठ्यक्रम सम्बन्धी परामर्श दत्त है वही इन सभी बातों की भी जानकारी दे सकते हैं।

अध्ययनशील आदतें

समय पर परावर आर्थिक सहायता मिलती रह तथा आप पाठ्यक्रम उच्च स्तर की उपलब्धि में उत्तीर्ण कर इसने लिये आवश्यक है कि—

- १ आप निरंतर पढ़ें।
- २ आप सभी विषयों को बराबर समय दें।
- ३ नया पाठ पढ़ने के पूर्व पिछला पाठ दोहरा लें।
- ४ बहुत अधिक लम्बे समय तक एक ही विषय न पढ़िये। बीच-बीच में विश्राम आवश्यक है।
- ५ जब थके हों या जब मन न हो तो न पढ़िये।
- ६ तौते की भाँति न रहिये, समझने का प्रयत्न कीजिये।
- ७ जो कुछ पढ़ा है, उसका समय समय पर निरन्तर रहिये, टिप्पणियाँ बनाइये इससे आपके विचारों में स्पष्टता आवेगी।

व्यवसाय प्राप्त करना

शिक्षा व प्रशिक्षण समाप्त करने के बाद प्रश्न उठता है रोजगार प्राप्त करने का। इस मन्व्य में तीन बातें सामने आती हैं—

- १ रिक्त स्थानों की जानकारी,
- २ आवेदन करना, तथा
- ३ मातात्कार

रिक्त स्थानों की जानकारी—रिक्त स्थानों की जानकारी समाचार पत्रों के वर्गीकृत विज्ञापनों में रिक्त स्थान, नियुक्ति बाँटें

सिचुवेश स वेक ट से मालूम की जा सकती हैं । सरकार के नियोजन कार्यालय भी विभिन्न संस्थानों से प्राप्त रिक्त स्थानों का विज्ञापन किया करते हैं । कई बार जानकारी मिलने पर नियोजकों को सीधा भी आवेदन किया जाता है । इसके लिए आवश्यक है कि अपने मित्रों तथा सम्बन्धियों का वता देना चाहिए कि अब हम अमुक प्रकार के कार्य की जरूरत है । सीधा आवेदन करते समय आपको अपनी सभी योग्यताय स्पष्ट लिखनी चाहिए तथा प्रार्थना कीजिये कि आप जिस प्रकार के काम की माशा करते हैं तथा वयक्तिक भट के लिए समय देने की प्रार्थना कीजिये । स्थाति प्राप्त बहुत कम संस्थाएँ ऐसे प्रार्थनापत्रों का उत्तर देते हैं, पर इससे कोई हानि नहीं है और न ही निराशा होने की आवश्यकता है ।

आवेदन करना

नियोजक आवेदन पत्र दत्त कर ही प्रार्थों के बारे में एक चित्र बनाते हैं इसलिए आवेदन करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है ।

यदि नियोजक संस्थान द्वारा निर्धारित प्रथा में ही आवेदन दिया जा सकता है तो तत्काल उनसे आवेदन पत्र भिजवाने की प्रार्थना कीजिये । यदि मांगा हो ता पता लिखा हुआ टिकिट लगा निकाला (आगर भी दिया हो ता उसने अनुमति) भी भेजिये । निर्धारित आवेदन पत्र को पूरित कर समय पर भिजवाना चाहिए ।

यदि आवेदन पत्र निश्चित नहीं है पर आवेदन पत्र में दी जाने वाली सूचनाओं का क्रम दे रखा है ता आप आवेदन पत्र का नमूना उसी के अनुसार तैयार कर लीजिये । आवेदन पत्र का कागज साफ सुथरा न उच्च श्रेणी का हो । आप अपनी योग्यताओं के बारे में बड़ा चर्चा कर न लीजिये तथा न व्यर्थ की बातें हा जाडिय जैसे—आपका एक लिपिक की जरूरत है इसलिये जब दिनापन निकला है ता जरूरत ता है ही फिर उसने की क्या आवश्यकता । हर व्यक्ति

के पास समय को कमी रहती है। थोड़े में अपनी पूरी वाते उसी आशय के साथ बहने की आदत डालिये। आवेदन पर में जिस त्रम में चाही हो, उसी त्रम में पूरी जानकारी दीजिये—ताम उम्र पता योग्यताएँ, राष्ट्रीयता जन्म स्थान, अनुभव प्रशिक्षण भाषाभाषा की जानकारी सदन व्यक्तियों के पते आदि आदि।

जिम पद के लिए आप आवेदन कर रहे हैं उसको स्पष्ट साफ व बड़े अक्षरों में लिखिये। अपने निजी व्यक्तियों का या उनके पता का कोई विवेचन न कीजिये। ऐसा करने से विपरीत प्रभाव पड़ता है। यदि ऐसा करना आप आवश्यक ही समझें तो सबसे अंत में संप्रेष में जोड़ दीजिये।

प्रायना पत्र के साथ आप जो जो-पत्र सन्न कर रहे हैं उनके एक कोने पर सग्या डाल दीजिये तथा उस सग्या को प्रायना पत्र में निश्चयन स्थान पर भी लिख दीजिये। ध्यान रखिये, मूल प्रमाण-पत्र या प्रशसापत्र न भेजिये, वरन् सदैव उनकी प्रमाणित प्रतिलिपियाँ ही भेजिये।

सदस्य व्यक्ति रिश्तेदार न हो बल्कि आपकी शिक्षा तथा पिछले कार्य से जानकारी हो।

आवेदन पत्र का अंत शालीनता से कीजिये। वह जमाना बीत गया है जब कि नियोजक 'आपका आनाकारी सेवक पढ़ना पसंद करते थे। अतः इस प्रकार की गल्ती से बचना चाहिए। आपका विश्वासी या भवदीय ही पर्याप्त है।

साक्षात्कार
यदि आपको किसी निश्चित समय पर साक्षात्कार के लिए बुलाया है तो वही समय का पत्र नियोजक को लिखिये तथा समय पर उपस्थित होने का संकेत कीजिये। समय पर पहुँचने का प्रयत्न कीजिये। यदि आपको किसी अप्रत्याशित कारणों से देर हो जाती है तो जहाँ ही आपको बुलाया जाय, आप देरी का कारण बताकर दामा मांगिये।

योग्यताया शमनाया गुणा का जितना ध्यान रत आता है कुमुद के समान मत्स्याशयों गोभी गई ता व्यक्ति का जितना ही प्राप्त होगा, ता काम तब तक धार भी बर्द्ध समझाय पदा र- दगी ।

कठोर परिश्रम

निरंतर कठोर परिश्रम करते रहने से व्यवसाय में गहनता मिलती है । चार चार घंटे अभ्यास से काम करने की प्रशिक्षण में पुनरावृत्ति होता है तथा हर प्रगती चार उस काम में लगन वाला समय कम हो जाता है । जब हुए समय में काम से सम्बंधित पुनरावृत्ति पड कर काम में लग्न व्यक्तियों से विचार विमर्श करके पाठ बढ़ाया जा सकता है ।

दूसरों के साथ सहकार की भावना से काम करना

किसी भी व्यक्ति की यह योग्यता कि वह अपने साथियों (उच्चाधिकारियों, समान पद वाले व्यक्ति, अधीनस्थ वमचारियों) के साथ सहकार की भावना से काम कर सकता है उसकी बहुत बड़ी धरातूर है । किसी भी व्यवसाय में जया जया आप प्रगति करते जायेंगे, प्रत्यक्ष काम से आपका सम्बन्ध कम होता जायगा । आप देखेंगे कि आप का काम दूसरा से सहज ही करवा लेते हैं ।

योग्यताओं में सुधार की इच्छा

पञ्चाचार पाठ्यक्रम राष्ट्र कक्षाय, सुबह शाम की प्रशिक्षण कक्षाय विचार गाठिया आदि से अपनी योग्यताओं में वृद्धि कीजिये । लिपिक अपनी टाइप की गति बढ़ा सकते हैं, आशुलिपि सीख सकते हैं । ये वृद्धि की गई योग्यताएँ, आपके व्यावसायिक संस्थान में जब भी उच्च पदा की वृद्धि होगी या नये पदों का सृजन होगा आपका एक दम लाभप्रद सिद्ध होगी । इस सम्बन्ध में तनिक भी देर न कीजिये ।

चुनौतियों को स्वीकार कीजिये

राजस्थानी में एक कहावत है कि घर पर रह कर आधी रोटि खाना स्वीकार है पर पूरी रोटि खाने के लिए घर छोड़ कर बाहर नहीं जायेंगे। इसी को यो कहा जा सकता है कि वे सतरो को भेनने के लिए तैयार नहीं हैं। ऐसे व्यक्ति प्रगति नहीं कर सकते। अपनी व्यावसायिक प्रगति के लिए ज्योही अवसर मिले, परिवर्तन के लिए तैयार रहिए। भारत में प्रायः ३०-३५ वर्ष की उम्र तक व्यक्ति परिवर्तन कर लेते हैं। इसके बाद के विचारों में दृढ़ हो जाते हैं। फलतः वे एक स्थान पर रह कर काम करना चाहते हैं। इस सम्बन्ध में एक सावधानी बतना चाहिए कि परिवर्तन करने के पूर्व नया काम मिल जाने का पूरा पूरा विश्वास कर लिया जाना चाहिए।

परिवर्तनशीलता

बिही विचारों पर दृढ़ मत रखिये। परिस्थितियों के अनुसार अपने को ढालिये, समय के अनुसार बदलिये। नई परिस्थितियों में समायोजन करने के लिए आपके विचारों में भी परिवर्तन आवश्यक हो सकता है।

प्रभावी अभिव्यक्ति एवं व्यवित्तव

व्यवसाय में सफलता के लिए आपकी अभिव्यक्ति का भी महत्वपूर्ण स्थान है। कई बार गुणों वाले व्यक्ति बिना प्रभावी अभिव्यक्ति के भी शीघ्र स्थान पर पहुँच जाते हैं। पर शीघ्र स्थान पर उनके पहुँचने की प्रणिया लम्बी कष्ट प्रद व सघष मय रही हो यह मध्यशील प्रक्रिया उनको पुरुष बनाती है, उनका दृढ़ चरित्र प्रस्तुत करती है। पर प्रभाव ही सभी कुछ है ऐसा भी किसी को नहीं मान लेना चाहिए।

भाग्य के भारोसे न रहिये

भारत में व्यक्ति भाग्य पर बहुत विश्वास करते हैं। उनका विश्वास है कि जो कुछ मिलना है, वह तो पहले से ही निश्चित है हम उसमें कुछ भी परिवर्तन नहीं कर सकते ऐसे व्यक्ति कोई काम करना पसंद नहीं करते तथा अपने प्रयत्न में शिथिलता से भ्रात हैं, पर ऐसा करना प्रशंसनीय नहीं है। इस विश्वास का छोड़िये तथा प्रयत्नशील एवं उद्यमी बन जाइयें। भगवान पर विश्वास कीजिये एक दिन ऐसा आयेंगा कि सफलता की वरमाला आपके गले में होगी।

पदोन्नति कैसे हो ?

..

क्या आप पदोन्नति की आशा करते हैं ? पदोन्नति न होने से क्या आप निराश हो चुके हैं ? जा व्यक्ति इस प्रकार सोचते हैं, उन्हें काय के सम्बन्ध में इस कठोर सत्य को जानना चाहिये कि पदोन्नति का आशा करने मात्र से ही कभी किसी की पदोन्नति नहीं हो सकती । इसी के समान बजनदार एक दूसरा कारण है कि काय के हित में पदोन्नति होनी चाहिये । उदाहरण के लिये मान लीजिये किसी कम्पनी में एक विजनेस मनेजर की जगह खाली है कई व्यक्ति उस पर प्राप्ति की आशा करते हैं पर मालिक किसी एक ही को तो उस पद पर पदोन्नत कर सकता है ।

अतः ऐसे व्यक्ति का करना चाहिये जो अपने कार्यों के लिये पुरस्कार का ही अधिकारी नहीं है बल्कि जो सर्वाधिक योग्य है तथा कुशलता में व्यवसाय का संचालन व नियंत्रण कर सकता है । पदोन्नति के लिये आप स्वयं सोचिये कि जो कार्य आपको मिलने वाला है क्या आप उसके लिये तैयार हैं ? क्या आप उसके लिये योग्य हैं ? वर्तमान काम में आपकी कुशलता ही स्पष्ट करेगी कि आप अगले कार्य के लिए तैयार हो गये हैं । सोचना यह चाहिये कि जो काम हाथ में है उसे सर्वाधिक कुशलता से तो करे ही साथ ही अगले कार्य के भार को वहन करने की कुशलता का विकास किया जाय । आप को आने वाली उच्च जिम्मेदारी को निभाने के लिये अपना चरित्र व्यक्तिगत व अर्थ योग्यता का विकास करना चाहिये ।

ऐसी चीजों से जो स्पष्ट देख सके अपना काय प्रारम्भ कीजिये । अपने सम्बन्धों पर ध्यान दीजिये । सदैव स्फूर्त एवं स्वच्छ रहिये । हो सकता है कि आपका वर्तमान व्यवसाय गढ़ा हो, उपयुक्त न हो, काम की स्थितियाँ ऐसी हों कि अधिक समय तक साफ नहीं रह सकते फिर भी साफ स्वच्छ रहने का भरसक प्रयत्न कीजिये । सापरवाही को आदत छोड़िये तथा कार्यों की स्थितियों का दोष मत दीजिये । आप कहीं भी हो उपयुक्त स्वच्छ वेश पहनिये कपड़े साफ धुले हों । ध्यान रखिये कि पात्रामा या धोती के साथ बुशट न पहनलें । धोती या पात्रा में के साथ कुर्ता पहनिये ।

व्यवहार मधुर कीजिये । किसी की मदद के लिये तत्पर रहिये । प्रतिरिक्त नई जिम्मेदारी या काम को प्रसन्नता से स्वीकार कीजिये । जो काम आप कर सकें या न कर सकें, उसके लिये पूछ जान पर ठोस कारण सहित तयार रहिये ।

अपने मालिक से सदैव हाँ कह कर बात कीजिये । नहीं का जितना कम प्रयोग हो सके अच्छा है । जिन बातों का तत्काल जानने की आवश्यकता है उन्हें जानिये । ऐसी स्थिति में आपका दृष्टिकोण ही महत्वपूर्ण है । मान लीजिये मालिक के पास और करने के लिये काम आ गया है और वह आपसे उस काम को करवाना चाहता है ऐसी स्थिति में मालिक कहगा कि आपका साथी अन्य कार्यों में व्यस्त है उसके पास समय नहीं है, यह काम आप कर दीजिये । यद्यपि स्थिति इससे विपरीत है कि साथी उस काम में दक्ष नहीं है पर मालिक इस बात का कहना नहीं चाहता है । ऐसे समय आप ऐसा न कहिये कि यह काम मरा नहीं है । आप कहिये मैं प्रयत्न करूँगा और उस काम का अधिकार अधिक अच्छा करने का प्रयत्न कीजिये ।

पदों नति के अन्तर्गत प्रायः प्रशिक्षण से प्रभावित होते हैं । प्रायः माने वाले काम के नियमों का ध्यान को तयार कीजिये । आवश्यक विषयों का ज्ञान रक्षित माना यह पढ़ कर या पढ़ाने

पाठ-यक्रम के माध्यम से बढ़ाइये, अपने क्षेत्र की पुस्तकें पढ़िये, पुस्तक के माध्यम से आप अपनी क्षमता एवं व्यक्तित्व का विकास कीजिये। आगे के व्यवसाय में लगे व्यक्तियों से मिलिये जुलिये, उनके काम करने का ढंग देखिये, उनसे बातचीत कीजिये ऐसा करने से आपके स-देहो का निवरण होगा एवं ज्ञान में वृद्धि होगी। उनकी तरह सोचिये तथा काम कीजिये।

साथ ही साथ एक साथी का तयार कीजिये जो आपका काम सम्भाल सके। अपना काम कौन करेगा? इस समस्या का हल भी आप अपने मालिक को सुझा दीजिये अपने उद्देश्य निश्चित कीजिये मालिक की बातचीत में परिवर्तन का ध्यान रखिये अपने से जो व्यक्ति ऊँचे पदों पर कार्य कर रहे हैं, अपनी पदोन्नति में उनकी राय बहुत महत्व रखती है। केवल समस्याय ही प्रस्तुत न कीजिये वरन् उनका हल भी सुझाये। हर व्यक्ति की अपनी अपनी समस्याएँ कठिनाइयाँ होती हैं। सफलता के शिखर पर पहुँचने के लिये कठिनाइयों का आगमन बहुत आवश्यक है।

सभी व्यक्ति ज़रूरत के समय राय लेते हैं। जब आप अपने मालिक के पास पहुँचते हैं और कठिनाइयाँ बताते हैं तो उसका सम्भावित हल भी बताइये या कोई विचार ही प्रस्तुत कीजिये जिन पर हल सोचते समय विचार किया जा सके। उस दिशा का सकेत कीजिये जिधर हल मिलने की सम्भावना है। सम्भवित उत्तरों से परिचित हो जाइये अपने अनुभव जितने अधिक बढ़ा सके बढ़ाइये लम्बी सेवा काल की अपेक्षा विभिन्न क्षेत्रों से अनुभव बढ़ाइये। अपने दैनिक कामक्षेत्र के बाहर भी यदि कोई काम करना पड़े तो उस काम का स्वागत कीजिये। इससे आप उस काम के बारे में भी ज्ञान प्राप्त करेंगे जिसे दूसरे व्यक्ति कर रहे हैं।

समय समय पर भिन्न-भिन्न प्रकृति वाले कामों को भी कीजिये। सम्पूर्ण कार्य के पूर्ण रूप की समझिये आपका काम किस

प्रकार साथी लोगों के काम से तालमेल बिठाता है, इसकी रूप रेखा भी अपने दिमाग में बना लीजिए। अपने से ऊँचे पदों पर काम कर रहे व्यक्तियों को अनुभव होने दीजिए कि आपका काम किस प्रकार सम्पूर्ण काय पर प्रभाव डाल सकता है? और आपके काय का सम्पूर्ण काय में क्या योगदान है?

अपने हाथ में अपनी कल्पना का प्रयोग कीजिए। सदैव काय को अच्छे तरीकों से करने की ओर देखिए। आप जो सुधार लाना चाहते हैं उसे व्यवहार कुशलता एवं सावधानी के साथ काम में लाइये। सबप्रथम पक्ष विपक्ष सभी रूपां पर सोच विचार कर अपने आपको सन्तुष्ट कर लीजिए। तथा यह भी देख लीजिए कि आपके विचार व्यावहारिक हैं? तब उन पर आवश्यकता के समय उनमें परिवर्तन कर लेने के विचार से काय कीजिए। जितने मालिक एवं अन्य विचार आपके होंगे, आपको उसी गति से मालिक के पास जाना होगा। परिवर्तन के अपने प्रस्तावों पर जितने प्रश्न या आपत्तियाँ आप सोच सकते हैं उनके उत्तर को आप पूर्व ही सोच लीजिये। आप यह मानकर चलिये कि मालिक आपसे प्रश्न पूछेंगे ही जब कभी कोई खास प्रकार की बात आपके दिमाग में आवे तभी मालिक के पास जाइये। अपने विचारों या प्रस्तावों से मालिक सहमत नहीं है या उन पर काय नहीं हो पाता है तो भी निराश होने की आवश्यकता नहीं है।

प्रत्येक व्यक्ति जो अपने काम में सफलता एवं पदोन्नति प्राप्त करता है उसमें महत्वपूर्ण गुण देख पड़ते हैं। प्रथम है फल प्राप्त करने की योग्यता। कठोर एवं निरंतर काम करने वाले भी कई व्यक्ति पदोन्नति प्राप्त नहीं कर सकते हैं और वे अपनी स्थिति पर दुःखी हैं। पर फिर भी आप निराश न होइये। यद्यपि पारिश््रामिक कम ही मिलता है ताँ भी वे काय में व्यस्त रहते हैं। ऐसा प्रायः काय भी सम्पूर्ण क्षमता से होता है। कारण कई हो सकते हैं। सम्भव

है कि वे मुरख बिदु पर अपना ध्यान केंद्रित न कर पाते हो। कई ऐसा भी देखा गया है कि काय करने के लिए वे अपनी टेबिल साफ किया करते हैं, पर काम नहीं कर पाते।

एक व्यक्ति जिसे अपने काय में अभूतपद सफलता मिलने वाली है, सम्भव है शीघ्र पदोन्नति प्राप्त कर लें। वह कठिनाइयों एवं आवश्यक बिदुओं पर अपना ध्यान केंद्रित करता है। वह उन प्रादमिया में से नहीं है जो यह स्वीकार करते हैं कि कठिनाइयों के कारण उन् सफलता न मिल सकी। इसके विपरीत वह अपने द्वारा किये जाने वाले काय में दृढ निश्चय से लगा रहता है, सामान्य बुद्धि का प्रयोग करता है और निरंतर अध्यवसायी बना रहता है। यदि कभी वह समस्याओं को हल प्राप्त न भी कर सके तो उसके विचार सामान्य व्यक्तियों से भिन्न मिलेंगे।

दूसरा महत्वपूर्ण गुण है कमचारियों का अपने कार्य के प्रति दृष्टिकोण। बहुत कम व्यक्ति ऐसे हैं जो अपनी उन स्थितियों के बारे में सोच विचार करते हैं जिनमें उनको काम करना होता है। कभी वे कहते हैं कि बस व कार्यालय के समय में तालमेल नहीं बैठता है, भोजन शाला में अमुक अमुक कमिया हैं अतिरिक्त समय में काम करना असंतोषजनक है, अवकाश के दिन वारी वारी से काम करना अच्छा नहीं, आदि आदि।

इन सभी बिदुओं पर उचित व उचित स्थान पर विचार किया जाना चाहिए। पर केवल आप पर ही मालिक का ध्यान केंद्रित हो जाय और पदोन्नति प्राप्त करले इसके लिए यह आवश्यक है कि आप अन्य बातों पर भी ध्यान दें। मालिक का अच्छा उत्पादन करने के लिए उपभोक्ताओं को अधिक सन्तोष देने के लिए कीमतें घटा कर अधिक वित्री के लिए, अपने व्यवसाय का पुनर्गठन करने के लिए सुझाव दीजिए। व्यवसाय की समस्याओं एवं उसकी

प्रकार साथी लोगो के काम से तालमेल बिठाता है, इसकी रूप रेखा भी अपने दिमाग में बना लीजिए। अपने से ऊँचे पदों पर काम कर रहे व्यक्तियों को अनुमति देने दीजिए कि आपका काम किस प्रकार सम्पूर्ण काय पर प्रभाव डाल सकता है? और आपके काय का सम्पूर्ण काय में क्या योगदान है?

अपने हाथ में अपनी कल्पना का प्रयोग कीजिए। सदैव काय को अच्छे तरीके से करने की ओर देखिए। आप जो सुधार लाना चाहते हैं उसे व्यवहार कुशलता एवं सावधानी के साथ काम लाइये। सर्वप्रथम पक्ष विपक्ष सभी रूपा पर मोक्ष विचार कर अपने आपको संतुष्ट कर लीजिए। तथा यह भी देख लीजिए कि आपका विचार व्यावहारिक है? तब उन पर आवश्यकता के समय उन परिवर्तन कर लेने के विचार से काय कीजिए। जितने मालिक एवं अन्य विचार आपके होंगे, आपको उसी गति से मालिक के पास जाना होगा। परिवर्तन के अपने प्रस्तावों पर जितने प्रश्न आपत्तियाँ आप सोच सकते हैं उनके उत्तर को आप पूर्व ही सो लीजिये। आप यह मानकर चलिये कि मालिक आपसे प्रश्न पूछें ही जब कभी कोई खास प्रकार की बात आपके दिमाग में आती है तभी मालिक के पास जाइये। अपने विचारों या प्रस्तावों से मालिक सहमत नहीं है या उन पर काय नहीं हो पाता है, तो भी निराश होने की आवश्यकता नहीं है।

प्रत्येक व्यक्ति जो अपने काम में सफलता एवं पदोन्नति प्राप्त करता है उसमें महत्वपूर्ण गुण दोस्त पड़ते हैं। प्रथम है फल प्राप्त करने की योग्यता। कठोर एवं निरंतर काम करने वाले भी व्यक्ति पदोन्नति प्राप्त नहीं कर सकते हैं और वे अपनी स्थिति दुखी हैं। पर फिर भी आप निराश न होइये। यद्यपि पारिश्रमिक कम ही मिलता है ता भी वे काय में व्यस्त रहते हैं। ऐसा प्राप्त काय भी सम्पूर्ण क्षमता से होता है। कारण कई हो सकते हैं। सम्पूर्ण

उन्नति पर
 कोई दुःख न
 मालिक अप
 रचनात्मक गु
 बात है कि म
 हैं, उन्ने दृष्टि
 तो कमचारिय
 चाहता है कि
 कमचारी भी र
 करने के लिए

१ अगला का
 है जितनी ।

२ अगले काम
 कीजिए व ।

३ स्वच्छ पोषा

४ अतिरिक्त का

५ अपने काम
 कीजिए उसे
 म तब्य न बर

६ समस्याएँ नह
 प्राप्त कीजिए

७ यह जानिए कि
 सम वय होता

८ सुधरे हुए तरी

उन्नति पर व्यावहारिक प्रश्न पूछिए। जो कल्पनायें आप करते हैं, कोई दुःख नहीं है यदि उन पर कोई बाध न भी किया जा सके। मालिक अपने व्यवसाय की भावी उन्नति उसके बारे में टीका टिप्पणी, रचनात्मक सुझाव के बारे में तत्परता से सुनते हैं। यह दुःख की बात है कि मालिक कमचारियों के दृष्टिकोण से बहुत कम साचते हैं, उनके दृष्टिकोण में साम्य नहीं होता है। जब वे राय रखते हैं तो कमचारियों की तत्काल पदोन्नति हो जाती है। मानिक यह चाहता है कि जिस प्रकार वह स्वयं व्यवसाय में रुचि लेता है अथ कमचारी भी उसी गति से रुचि लें। अपने काम में पदोन्नति प्राप्त करने के लिए नीचे लिखी बातों पर ध्यान दीजिए —

१. अगला काम करने की आपकी योग्यता भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि आपकी कुशलता वर्तमान काम करने में है।
२. अगले काम के लिए अपनी क्षमता का विकास कीजिए, प्रदर्शित कीजिए व अपने को तैयार कीजिए।
३. स्वच्छ पोषाक पहनिए, साफ स्वच्छ एवं सफूँति रहिए।
४. अतिरिक्त काम करने की इच्छा व्यक्त कीजिए।
५. अपने काम के लिए, यदि सम्भव हो तो किसी को तैयार कीजिए उसे जानकारी दीजिए पर उसे जानकारी देने का मतलब न बताइये।
६. समस्यायें नहीं हल खोजिए विभिन्न प्रकार के अनुभव प्राप्त कीजिए।
७. यह जानिए कि अथ विभाग क्या करते हैं? तथा कैसे उनका समन्वय होता है?
८. सुधरे हुए तरीकों से काम हो सके, इसके लिए अपनी कल्पना

